





یازدهم آزمون زندگی

## آزمون زندگی

**سیدسعود رضوی**

ایرانیان نسبت به دیگر ملل و جوامع با آراشی بیشتری نسبت به بحران مربوط به کرونا برخورد کرده‌اند و بررسی وقایع در طول دوره ماه اخیر بیانگر خردمندی و ششکبایی و حساسیت مردم است و در همین حال، مسئولان و بخشی از مدیران با پراکنده گویی و ندانم کاری و حتی با تزلزل و تردید در تصمیم گیری‌های حساس، مکرر در مکرر، نتشنان دادند که چقدر از پوشش و مدیثیتی که در اعمای جامعه ایران وجود دارد، دور مانده‌اند.

**هر آزمونی انگار یک سنججه تازه برای همین گزاره است.**
**اینکه هریاب بفهمیم سطح توقع و ظرفیت جامعه با نهادهای مدیریتی و برنامه ریز و صاحب نفوذ در دیوانسالاری فاصه‌ای بعید دارد.**

در فرهنگ مذهبی و الهیاتی دین و عرفانی، دو مفهوم ژرف و بسیار پررمانا، در ارتباط با مشکلات و مصایب و رنجهای مردمان وجود دارد. نخست «ایلا» و دوم «احتاجان»؛ در قرآن کریم آیات متعدد در این دو موضوع صادر و نازل شده و روایات فراوان و تأویلهای زیادی در تاریخ به قلم قرآن در تعریف و توصیف آن نوشته شده است. ازجمله علامه طباطبایی که رحمت حق تبار او باد، در تفسیر المیزان به بیانی عالی و عمیق در معنی و محتوای این دو اصطلاح روشنگری کرده است.

در ابتدا انسانها مبتلا و بدون آمادگی قلبی وارد فرایند مشکلات با فاجعه و مصیبت می‌شوند. این دیدگاه که در تاریخ گذشته‌گان اغلب داشتند که باری: انسان اسبابا در رنج به سر می‌برد و رنج و اندوه باید همچون کوره ایمان و اعتقاد به دستگاری مدد رساند. درواقع، از مصیبت و بلا گریزی نیست. «و لیلونکم بشی» من الخوف والجوع و نقص من الایمان والافتقار والشرات و بشر الصابرين. الّذین اذا أصابهم مصیبة قالوا الله وانا لیه راجعون»

این تفسیر برای جبر گرایان مطلوب بود و یک جانب تفویضی و نامتأخر در آن عیان است: با روح اختیار و حیات عاقل و معقول که عطیه و مزیّت انسان نسبتب به دیگر موجودات است، سازگار نیست. اینجاست که نگرش ایلا به امتحان متحول می‌شود؛ اینکه عالم «دارالامتحان» است و البته ایلا هم در این دیدگاه همان امتحان است و باید انسان خودش را برای امتحان یا آزمون آماده کند. «و الله اعلم»

معنای امتحان هم روشن و آشکار و برای افلب انسانها هسان است. امروز اگر کودکی هم بخواهد به جلسه امتحان در دبستان برود، با خود یاد را آماده کند و درستتر را خوانده باشد. باید بر موضوع و منابع مسلط بوده و حدود پرسش‌ش و محل امتحان را در ذهن داشته باشد. این گونه موفق خواهد شد و از امتحان گذر خواهد کرد و به مرحله‌ای عالی و متمتع‌ای راه خواهد نهاد.

این دیدگاه با تعالی و تکامل نیز سازگارتر است و به همین دلیل میان جوامع متعصب جبر اندش و تفویض گرا، با جوامع مختار و عقل

گرا تفاوت‌های عظیم وجود دارد. در اولی مردم تابع و مطیع و برده‌اند و در دومی استقلال و خلاق و سرفرازتر. در یکی مبتلا و نادان و دیگری کوشا و شکوفا و امیدوار. امروزه عقل و برنامه، نظم و مبیاری مدنی، امکانات و هوشمندی در بود بعد فردی و اجتماعی، و تمایز میان یک جامعه عقب مانده با یک جامعه آزاد و پیشرفته را نشان می‌دهد. شاید بسیاری از ارکان و عناصر جوامع تنها، از کشتنهای مستقل در جامعه مدنی خوششان نیاید. جمله قدرت، تنها به حفظ قدرت می‌انداختند. اما در مقاطع حساس انسجام و همگانگی و قدرت و ارزش جامعه مدنی و مسئولیت پذیر اسباب می‌شود.

مثال استلین را همه می‌دانیم: او جامعه را از مردم و مردم را از شماره می‌دید. مردم چند منویات و در وقت مقضی نیز مأمور و تسکیرگزار نعمات و خدمات اداریان قدرت بودند، اما اگر کسی متعرض و منتقد بود یا پرسش‌سی از خطوط قرمز نامحدود استالینی می‌سر میشد، سر سبزی و امید کشته اش در می‌آورد یا ناپدید می‌شد یا در دادگاه فرمایشی، توسط قضات بی‌وجدان به کیفرهای سنگین محکوم می‌شد. جامعه در این شرایط نه به سوی کرجی و بی تفاوتی حرکت می‌کرد و درخت نهادهای مدنی خشک و تباه می‌شد. به این ترتیب وقتی فاجعه چرنوبیل از راه رسید، دیدگر کسی نمی‌توانست به این همه کارهای هم چیزدان و بسیار پردمعی اسباب و مستبد کمک کند. آن جامعه و آن سیستم محکوم به فروپاشی بود.

کارگردیم به بحث امتحان و آزمون، در برابر مشکل بزرگی که

امروزه بسیاری ویروسی گویید۱۹ که کرونا، که یک اپیدمی خطرناک

و فراگیر را رودر روی همگان قرار داده، پدید آورده است و ما نیز

مانند بسیاری کشورهای دیگر جهان باید روست و راهی برای مهار و

مقابله داشته باشیم. این همان آزمون بزرگ ماست که دولت و ملت

نشان‌دهند و همه باید سهم خود را برای گذر و گریز از این ایلا و

امتحان ادا کنند.

کشان اتمام جدی‌تر در زمان زودتری صورت می‌گرفت و به

هشدارهای دلسوزان پیشتر توجه می‌شد؛ به ویژه دهرودر جابجایی

دیو و مسافران چرس است که با ترازیت از ایران به کشورشان عزیمت

می‌کردند. این یک درس است که اگر ازوبایی و پیگیری خود بعدها

تجربه مکرر و هزینه مضاعف روی دستت حکومت و مردم نخواهد

گذشت.

جامعه و مردم باید از طریق مراجع درجه اول مرتبط با وزارت بهداشت و متخصصان شناخته شده، هشدارها و مداوا یا پیشگیری و بهداشت فردی و عمومی را دنبال کنند. افراد خرافه پرست در این ایام فرصت را غنیمت دانسته و بازمه با نخفته علم و طب و تخصص و عقل، دنبال کاسبی به نام طب سنتی و جالونوسی و بقراطی یا حکیم معطر جحانمگر تعویذنویس هستند. امروز این همه بلایی است مغرب که مضلات جدی را بیشتر کرده است و در مواردی هم خارج حل اساسی مشکلات خواهد شد.

تکته‌ای که امروز بیش از همیشه بدان نیاز داریم: یکی آراشش عمومی است و دیگری صدق و دقت در اطلاع رسانی. اکنون رسانه‌ها و دستگاه‌های دستگاهی دولتی و بهادش می‌توانند اعتمادها را جلب و شکسته‌ها را ترمیم بزنند. درواقع همه دست در دست هم دهند به مهر، از مثلا یک فرد زندانی تنها، از روستایانی چجب در دوردست‌ترین نقاط وطن و تا خانواده‌های شهر و شهرستان، نظامیان، کارمندان، مصلحان، دانشجویان کارگران، رانندگان، اینان بازنشنه، مردم عادی باهر شغل و جنسیت و هر سن و سالی، راهی برای بازگشت به محیط سالم و زندگی متعارف و امن بیابند.

هر شهروند ایرانی باید آموزش کافی دیده باشد و امکانات اولیه را بتواند برای حفاظت از سلامت خود و عزیزان و آشنایان و دیگران به راحتی به دست آورد و سرانجام به نزدیکترین مراکز درمانی دسترسی داشته باشد. همه باید به اختیار صبح و سریع و قابل اعتماد دسترسی داشته باشندد و اگر توصیه بهداشتی از سوی افراد وارد و متخصص ابراز شد، به جای تحسیر غریب غریب و تقابل و مدعیات غریز پروری و ضدقفل و خلاف احتیاط، به کاهش و ریشه کن سازی ویروس و بهبود بیماران تشریک مساعی کنیم. اکنون زمان تعامل است. والسلام

یازدهم آزمون زندگی

## جامعه‌شناسی یک «شیوع»

بقیه از صفحه اول

**چهارم**
**امیل دورکیم** جامعه‌شناس نابغه فرانسوی، معتقد است هر پدیده اجتماعی، حتی اگر کاملاً منطقی، زشت و ناهنجار باشد، دست کم یک کارکرد مثبت هم دارد. مثلا وقتی سرفتی رخ می‌دهد، افکار عمومی بار دیگر بر حق مالکیت فردی و ضرورت صیانت از آن هم قسم می‌شود.

در میانه همه نگرانی‌ها و وحشت‌ها از شیوع کرونا، و نیز همه سوداگرایی و زائداندوزی‌های فرصت‌طلبان، رویش دوباره جوانه‌ها و ساق‌های «همیاری»، «همزیستی» و «همبستگی» میان مردم، رویداد درخرو و بغایت امیدآفرینی است. از کسانی که به همت خود، بر سبیل دور و در میان اندوزان و متجکران کلکی، بسته‌های بهداشتی رایگان توزیع کردند تا کسانی که به جای مجلس ترحیم، به دیگران ابرازهای کنترل بیماری هدیه دادند و تا زرم‌آوران و سرداران و سربازان عرصه پزشکی و بهداشتی که این بار لباس زرمشان جامه سفید بود و در صف اول مقابله با این ویروس خطرناک شجاعانه و جوانمردانه ایستادند و همچون اسلافشان که در میدان رزم و جبهه، هم را به جان می‌خریدند، خطر را به جان خریدند.

این، نشانه مبارکی از ظهور سرمایه بزرگ «همبستگی» و «انسجام اجتماعی» است. قطعا این شیوع، حائز وجه بازآفرینی انسجام در جامعه آسیب‌دیده ماست و وجدان عمومی جامعه را نسبت به ضرورت بازآفرینی و صیانت از سرمایه همبستگی، انسجام و فداکاری پیدار و پیدارت می‌کند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی

صبح پنج‌شنبه در دیدار رئیس فرهنگستان علوم پزشکی با تشکر صمیمانه از وزارت بهداشت و همکاران وزیری، پزشکان، پرستاران و کادرهای درمانی و مجموعه دست‌اندرکاران پزشکی کشور در مواجهه و مبارزه با ویروس کرونا، خاطرنشان کردند: این زحمات بسیار را ارزش، جایگاه جامعه پزشکی و پرستاری را در جامعه بالا می‌برد که برده است و اجر و ثواب الهی را به دنبال خواهد داشت.

متن سخنان حضرت آیت الله خامنه‌ای در این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحیم
بنده می‌سوی خواهم صمیمانه تشکر کنم از پزشکان و پرستاران و مجموعه دست‌اندرکاران پزشکی در مواجهه و مبارزه با این بیماری‌ای که اخیرا در کشور همه‌مان موجب تشکر کم از وزارت بهداشت و درمان و مجموعه همکاران آقای وزیر بهداشت در این مجموعه به خاطر

تلاشهایی که می‌کنند و زحمتی که می‌کشند؛ من برنامه امروز فقط ترتیب دادم برای همین که این تشکر را بکنم در حضور آقای دکتر مرنندی رئیس محترم کنگره اندرکاران پزشکی کشور در فرهنگستان علوم پزشکی، دوست داشتم که عرض بشکنم. ان‌شاءالله که را به همه برادران و خواهران محترم پزشک و پرستار و کادرهای درمانی عرض بشکنم. ان‌شاءالله که موفق باشید؛ کارتان بسیار بارزش است؛ هم ارزش جامعه پزشکی و پرستاری را در جامعه بالا می‌برد- هم بهتر از این، ثواب الهی است که خدای متعال قطعا به شما ارج خواهد داد و ثواب خواهد داد و امیدواریم که ان‌شاءالله این تشکر کنم از پزشکان و پرستاران و مجموعه دست‌اندرکاران پزشکی در مواجهه و مبارزه با این بیماری‌ای که اخیرا در کشور همه‌مان موفق باشید.
والسلام علیکم ورحمه‌الله وبرکاته
(۱) خنده معظم‌له

کشورهای عربی و متحدان اروپایی آمریکا نگران هستند سیاست موسوم به «فشار حاکماری» علیه ایران به از دست رفتن شانس مذکوره با این کشور منجر شود.

به گزارش فارس، یک رسانه آمریکایی روز پنجشنبه به نقل از منابع مطلع نوشت: متحدان آمریکا در اروپا و کشورهای حاشیه خلیج فارس نگرانند سیاست دولت «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهوری آمریکا به از دست رفتن شانس آغاز مذاکره با ایران منجر شود.

دو مقام ارشد کشوری منطقه غرب آسیا که به طور منظم با «دونالد ترامپ»، دربار ایران در تماس هستند گفته‌اند انتظار ندارند ایران به زودی مذاکرات جدیدی با آمریکا را آغاز کند.

روزنامه نیویورک تایمز نوشت که این دو مقام ارشد کشورهای خاورمیانه گفتند: ایران برای تدوین راهبردی جدید منطبق نتیجه انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا برای متحدان نیویورک‌تایمز به قبل از مذاکره با کاشناسان مدعی شد بن‌بست بین ایران و آمریکا دست‌کم برای یک سال دیگر ادامه خواهد داشت.

این رسانه در بخشی از این گزارش به موضع متحدان اروپایی آمریکا درباره سیاست واشنگتن در قبال ایران پرداخته و نوشته است: هم کشورهای اروپایی و هم کشورهای حاشیه خلیج فارس نگران این هستند که فشارهای آمریکا تمامی‌شان‌ها برای مذاکره با ایران بر سر توافقی جدید را از بین خواهد برد.

یک دیپلمات اروپایی گفت: بسیاری از مقامات غربی ایران نگران هستند که دولت ترامپ به دنبال تغییر نظم حاکم ایران است. او گفته با آنکه حوادث اخیر از ایجاد شوک‌هایی برای حکومت تهران شده سقوط آن از حد است.

طبق این گزارش، دیپلمات‌ها انتظار اینکه ایران دست از حمایت از متحدانش در خاورمیانه بردارد را هم ندارند. کشورهای عربی هشدار داده‌اند در صورتی که ایران احساس کند تحت فشار زیادی از سوی آمریکا قرار گرفته است ممکن است

خوشنود در منطقه گسترش پیدا کند.

یک مقام آمریکایی گفت: احساسات ضد آمریکایی در عراق همین حالا شدت گرفته است. یک دیپلمات خاورمیانه هم با نسبت دادن حملات انجمن‌هاست علیه تأسیسات نفتی سعودی به ایران مدعی شد ایران برای محک زدن دولت ترامپ حملات بیشتری از این دست انجام خواهد داد.

نیویورک‌تایمز نوشته‌حتی ایندیسگر خواهد، یکی از سناتورهای تندرو و ضد ایرانی هم به این دریافت رسیده که دولت ترامپ انگیزه کافی برای آمدن ایران به میز مذاکره ایجاد نکرده است.

متحدان‌های بین‌المللی همچنین به روزنامه نیویورک‌تایمز گفته‌اند «مایک پامپئو، وزیر خارجه آمریکا به دنبال اضافه کردن طرف‌های بیشتری از جمله

اسرائیل، عربستان سعودی و ایران متحده عربی به مذاکرات با ایران است.

نیویورک‌تایمز در بخش دیگری از این گزارش در توضیح درباره تآکرامندی سیاست ترامپ علیه ایران نوشته است: مقام‌های اطلاعاتی آمریکا هم در جمع

نمایندگان کنگره گفته‌اند حکومت ایران حتی تحت فشار هم پابایت است.

### اخبار داخلی



**نامه وزیر بهداشت** به **رهبر معظم انقلاب** (مظلّه‌العالی) با سلام و تقدیم احترام بامید بسیار و در مقام معظم رهبری، پیام مهرپایانه و پدیده حضرت عالی، همکارانم را پیش از پیش شرمسار محبت‌های بی‌کرانتان کرد.
متن نامه وزیر بهداشت به این شرح است:
حضرت آیت الله‌العلّٰمی خامنه ای

واشنگتن بعد از خروج از برجام در چارچوب سیاستی موسوم به «فشار حاکماری»، به اقداماتی تشکیک‌برانگیز مانند قرار دادن نام سلیبه پاسداران انقلاب اسلامی در فهرست سازمان‌های اصطلاحاً تروریستی، ترور سردار «قاسم سلیمانی»، فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و تحریم مقام‌های بلندپایه ایران روی آورده است.

دولت آمریکا به ریاست دونالد ترامپ هدف این سیاست را آوردن ایران به میز مذاکره و گفتگو بر سر توافقی جامع‌تر نسبت به برجام دانسته است.

ترابم در ماه‌های گذشته به دلیل ناکارآمد بودن این سیاست و ناملن زدن به تنش‌ها برای ایران در آمریکا مورد انتقاد قرار گرفته است.

از سوی دیگر،مخایشالو،الیانوف، نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی در انتقاد از سیاست موسوم به «فشار حاکماری» آمریکا علیه ایران گفت: نتیجه

فشار حاکماری آمریکا که چپ‌راهی هستند؛ رنج کشیدن مردم ایران به ویژه در آسیب‌پذیرترین بخش‌ها، وضع وخیم در خلیج فارس و وجود مشکلات مربوط به دریانوردی در آنجا، محدودیت‌های تعلیق شده بر برنامه هسته‌ای ایران، ضعیف شدن نظام عدم اشاعه تسلیحات هسته‌ای، فشارهای دیپلماسی نیمه ویران شده برجام، خسارات اقتصادی ایران خارج و مواردی دیگر، از این سیاست آمریکا تنها یک نتیجه مثبت و دلگرم کننده دارد! لطفاً ما ببیرید.

بر اساس این گزارش، انتقاد الیانوف در پی این مطرح می‌شود که دولت فعلی آمریکا با خروج یکجانبه از توافق هسته‌ای که میان ایران و پنج قدرت دیگر انجام شده بود، ضمن بازگرداندن تحریم‌های پیشین ایران در چارچوب سیاست فشار حاکماری در برابر ایران، تحریم‌های جدیدی هم بر ایران اعمال کرده است.

دیگر یک‌بار، سید کثیر کشورمان در فرارساوبن روسیه با «الکساندر شوخین» رئیس اتحادیه صنعتگران و کارآفرینان این کشور دیدار کرد.

به گزارش ایسنا، در این دیدار طرف روس با خوشامدگویی به سفیر جدید و آرزوی موفقیت برای وی در پیسنسرد روابط ایران و روسیه به ویژه در توسعه روابط اقتصادی، آمادگی شرکت‌های روس و روس پوشش این اتحادیه را برای کار با همیتان ایرانی در زمینه‌های مختلف اقتصادی اعلام کرد.

رئیس اتحادیه صنعتگران و کارفرمایان روسیه در این ملاقات با اشاره به ظرفیت‌های موجود برای توسعه روابط خواستار استفاده از این ظرفیت‌ها، شناسایی موانع و برطرف کردن آنها شد.

الکساندر شوخین، با اشاره به تشکیل کارگروه همکاری‌های ایران و روسیه در این اتحادیه، آمادگی این کارگروه را برای برگزاری نشست مشترک با سفارت روس به منظور بررسی راههای اجرای پروژه‌ها و توسعه روابط تجاری اعلام داشت.

کامط جلالی هم با اشاره به اراده جدی مقامات عالیله کشورمان برای توسعه روابط پایدار با روسیه، از توجه و حمایت شوخین از توسعه روابط اقتصادی بین دو کشور استقبال کرد، و جدیت خود را برای رایزنی و همکاری با اتحادیه صنعتگران به منظور توسعه روابط تجاری دو کشور اعلام و از او برای سفر به کرد یا با اشاره به این مسئله و گفتند که

وی با اشاره به اینکه بهترین

و شب‌های تفکیر و چانکه از از جسم و جانشان زودو و این فرزند کوچک و سرباز خدمتگزاران را بیش از پیش شرمسار خدمت‌های یکرانتان کرد.اسلام سربازان و افسران ارشد نظام سلامت با دل زدن به موج سیال‌های بیماری و جانفشان‌ی در آنفلوئزای پاییزی، لحظه‌ای از کنار مردم و بیماران نیازمند دور نشدند و بجای به وقفه در کاهش مرگ و میرا، افتخاراتی بی‌بدیل آفریدند که سازمان‌های بین‌المللی را در آوج تحریم‌های ظالمانه شگفت زده کرد

و این بار هم شیرزنان و بزرگمردان همه بهداشت و درمان جان برکف می‌روند تا با شکت هر چه زودتر بیماری، افتخاری نو در تاریخ کشور عزیزمان بیافرینند و پیام محبت امیز و دلگرم‌کننده حضرت‌عالی نفس‌نازه‌شان بخشید تا آهنگ گام‌های شتابان‌شان و دندتر و زمان سلطه شان بر عامل بیماری‌زا کوتاه‌تر شود.

علیرغم رنجی که از رنجوری مردم می‌کشیم وفاقی و مهربانی ملی

بین همه دستگاه‌های اجرایی، رسانه

رئیس جمهوری در پیامی درگذشت

همشیره محترم حضرت آیت‌الله العظمی شبیری زنجانی را تسلیت گفت.

متن پیام تسلیت دکتر روحانی به این شرح است:

انا لله و انا الیه راجعون

حضرت آیت‌الله العظمی شبیری زنجانی (دامت برکاته)

در گذشت همشیره مکرمه، موجب تألم و تأثر است.

خاطر گردید.

را به حضرت‌عالی و عموم بستگان معزز تسلیت می‌گویم و از درگاه ایزد منان برای آن فقیده سعیده، غفران و رضوان الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مسألت دارم.

تسلیت آیت‌الله سید حسن خمینی

یادگارگرامی امام هم در پیامی درگذشت

همشیره گرامی آیت‌الله العظمی شبیری زنجانی را به ایشان تسلیت گفت.

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه

مجلس یک راه‌ساخت میانیه بود که

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه

مجلس یک راه‌ساخت میانیه بود که

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه

مجلس یک راه‌ساخت میانیه بود که

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه

مجلس یک راه‌ساخت میانیه بود که

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه

مجلس یک راه‌ساخت میانیه بود که

را به کارشناس مسائل بین‌المللی

گفت: بسا پذیرفتن پالرمو و CFT

و قرار گرفتن در لیست کشورهای

که اقدامات مقابله‌ای برای آنها

فعل می‌شود، عملاً دست به خود

تحریمی‌زدیم.

بسیاری از معاهدات و توافق‌نامه‌های

بین المللی دیگرساز کاملاً طبیعی و

مستوی به سهالیت است از سویی

بهانه به دست دشمنان نمی‌آید.

۱۹۹ کشور تا کنون پالرمو و CFT

از CFT پذیرفته اند و در عین

حال براساس قوانین داخلی خودشان

آن را اجرا می‌کنند.

بهشتی پور ادامه داد: مصوبه









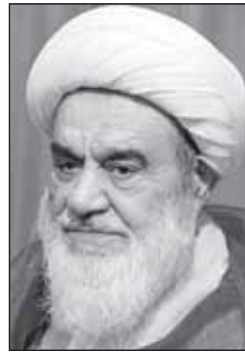






## عوامل سقوط انسان

### آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری



**تخیل، توهم، وسوسه** عواملی‌انسان‌باش‌م‌وقتی‌کشاند: نفس‌انسان، آگاه، غفلت و چهارمی، تخیل‌ها، توهم‌ها و وسوسه‌هاست. اگر تخیل و توهم بر انسان مسلط شد، دیگر نمی‌تواند رسگزار شود؛ لذا علمسای اخلاقی بر ضرورت رفع این وسوسه‌ها و توهمی است که باعث رذیله اخلاقی پافشاری می‌کنند. دوری از این عامل، کار بسیار مشکلی است. انسان باید به جایی برسد که افکارش در اختیار خودش باشد. علاوه بر انبیا و اوصیای ایشان، بعضی از اهل دل در خواب هم فکرشان دست خودشان است، یعنی حتی در خواب هم تخیل و توهم و فکر بی‌جا ندارند. علمای علمای اخلاق به این رذیله اخلاقی، «**مَقَوَّات**» می‌گویند. هفوات جمع «هفو» و به این معناست که فکر انسان دست خودش نباشد. در این صورت افکار بی‌پایه و بدون نتیجه بر او مسلط می‌شود. به عبارت دیگر، فکر تخیلی و توهمی بر او مسلط می‌شود. البته نمی‌شود انسان فکر نداشته باشد؛ اما اکثر مردم فکرشان بی‌پایه‌ای است، فکرهایشان تخیلی و توهمی است و اولین ضرری که فزایشان دارد، آن است که دل را سیاه می‌کند. اگر سیاهی همهٔ دل را گرفت، به تعبیر قرآن کریم، **وای بر این دل: «افمن شرح الله صدره لاسلام فهو علی نور من نور فویل للفاصلی قلوبهم من ذکر الله: آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای [پذیرش] اسلام گشاده و [در نتیجه] برخوردار از نوری از جانب پروردگارش می‌باشد [همانند] فرد تاریک‌دل است؟** پس وای بر آنان که از سخت‌دلی یاد خدا نمی‌کنند» (زمر، ۲۲).

والی بر دل که سیاه است و فکرهاهی بیهوده بر آن مسلط است! چنین کسی توجه ندارد و فراموش کرده که افکارش باید موجب استکمال او باشد. علامه طباطبائی<sup>(\*)</sup> می‌فرمود: بارها ما به مرحوم آقای قاضی همین نکته را می‌گفتیم که این «هفوات» را چه کنیم؟ و چه کنیم که فکرهاهی بی‌جا نداشته باشیم و فکرمان دست خودمان باشد و موجب استکمال شود؟ آقای قاضی<sup>(\*)</sup> می‌گوید: می‌کردند که این کار مشکل است، اما نشدنی نیست و باید روی آن کار کرد. اگر انسان خواهان کمال باشد، باید این افکار تخیلی، توهمی و وسوسه‌ای در او نباشد. از آیات و روایات استفاده می‌شود که اثر شیطان بر انسان همین است که او را سرگردان کند تا وسوسه‌ها، تخیل‌ها و توهم‌ها را بر وی مسلط سازد. پس انسان باید به هر اندازه که می‌تواند، در این زمینه تلاش و کوشش کند و مانع تسلط اوهام بر خود شود؛ مثلاً اگر در خواب نمی‌تواند، در بیداری تلاش کند؛ و اگر در بیداری هم نمی‌شود، لافلاقل در عبادات سعی کند از وسوسه‌ها، تخیل‌ها و توهم‌ها رهایی یابد. آنچه افراد معمولی در نماز و عبادات می‌بینند، حضور قلب نیست. نمازگزار از اول تا آخر نماز، در نماز نیست، پس کجاست؟ معلوم است به دنبال افکار بی‌جا و افکاری که هیچ ارزشی ندارد. این تخیل‌ها، توهم‌ها و وسوسه‌ها انسان را از نماز بیرون می‌برد و یک وقت متوجه می‌شود که دیگر نماز تمام شده است!

کار شیطان فقط همین افقای توهم‌ها و وسوسه‌هاست، لذا اهل جهنم در قیامت، قبل از رفتن به جهنم، با داد و فریاد به شیطان اعتراض می‌کنند و شیطان هم آنها را مجاب می‌کند: چه‌چنین به شیطان می‌گویند: «**اتو ما را گمراه و جهنمی کردی!**» شیطان جواب می‌دهد: من فقط وسوسه کردم و شما نباید از وسوسه‌های من منحرف شده باشید، من فقط توانستم شما را وسوسه کنم، آن هم به‌صورت خناسی و غیرمستقیم بود و این در حالی بود که شما من را نمی‌دیدید، و من تنها وسوسه می‌کردم: **«و ما کان لی علیکم من سلطان الا ان دعوتکم فاستجبتم لی فلا تملؤنونی و لولما اتفکتم:** مرا بر شما هیچ تسلطی نبود، جز اینکه شما را دعوت کردم و اجابت‌م نمودید. پس مرا سرزنش نکنید و خود را سرزنش کنید» (ابراهیم، ۲۲).

۱۲۴هزار پیغمبر و اوصیای آنها به شما گفتند که در راه مستقیم باشید، ولی حرف آنها را نشنیدید. این در حالی بود که شما آنها را می‌دیدید و آنها با استدلال با شما حرف می‌زدند، اما مرا نه می‌دیدید و نه استدلالی در حرفه‌هایم بود؛ من شما را دعوت کردم، فقط وسوسه کردم و اجابت نمودید؛ این کلام قرآن است و این چنین نزاع را نقل می‌کند. بعد هم شیطان به آنها که بر اثر توهمات می‌شنیده‌اند می‌گوید: **مرا ملامت کنید، بلکه خود را ملامت کنید، چه‌چنین هم خوب مجاب می‌شوئند.** کار شیطان همین است که انسان را به فکر بیندازد، آن هم به فکرهاهی بی‌جا.

**توهمات شیطانی**

افکار و توهم‌های شیطانی اقسامی دارد: قسم اول آن، گاهی فکر شیطانی، فکر گناه، قلب و قهقزای و شهوت و امثال اینهاست. یک قسم دیگر آن، برای آدمهای خوب است، یعنی فکری که هیچ نتیجه فایده‌ای ندارد، فکرهاهی بیهوده که هر مقدار فکر کند، بالاخره بدون نتیجه تمام می‌شود؛ یعنی نمی‌توان اثری بر آن بار کرد. افکار انسان باید دارای نتیجه و فایده باشد، بلکه خود را ملامت کند، چه‌چنین هم باشد، به این می‌گویند فکری که اثر دارد. انسان یک ساعت مطالعه می‌کند، بعضی اوقات می‌رسد به آنجا که آن یک ساعت مطالعه خیلی ارزش پیدا می‌کند. روایات، کتاب‌ها یک ساعت تفکر، افکار معادل یا برتر از یک سال عبادت و در برخی روایات تا هفتاد سال عبادت برشمردند: **«تفکر ساعه خیر من عباده سبعین سنه»**.<sup>\*</sup>

افراد گمراه یا گناهکار بوده‌اند که با مقداری تفکر، از اولیای الهی شده‌اند. مانند حُرّ که بر اثر فکر کردن، از جایگاه جهنمی خود خارج شد و توانست به مقامی برسد که جزو شهدای کربلا شود. ما باید افکارمان را این چنین باشد. افکار ما باید در شبهانروز هفت مرتبه به یاد مرگ و قیامت باشد و معمولاً چنین در شبهانروز هفت هشت می‌فرمایند: بعد حد حسابی کسی است که لافلاقل در شبهانروز هفت هشت ده مرتبه، به فکر بگر و قیامت و قیامت می‌داند. بهتر اینست، در دربارهٔ معاد این فکر که انسان به خود متذکر شود که: اگر امشب شب اول قیوم باشد، اگر من امشب بمیرم، آیا رستگار می‌شوم یا نه؟ آیا می‌توانم مورد شفاعت اهلبیت<sup>(ع)</sup> قرار بگیرم یا نه؟ آیا به مردم بدعهدم یا نه؟ آیا حق‌ناسی به گردن دارم یا نه؟ آیا توانستم اخذخیری برای خود داشته باشم یا نه؟ این فکر، فکرهاهی اساسی می‌گویند. گاهی انسان را یک لحظه فکری نه؛ به بجایای بالای می‌رسد.

نقل می‌کنند که شخصی در نجف اشرف، به نام «عبدالفرار» زندگی می‌کرد. عتبات اشش می‌شود «بلدهٔ فراری» می‌گویند. او شروع بود و با حالت خشن و دل‌ریز مردم راه می‌رفت، همه پایش را باز می‌کردند و از او می‌پرسیدند. یک روز مردم اوخند هم‌دانی در حال رکعت است از زیارت حرم مطهر امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> به او برمی‌خورد، می‌پرسد: «کجاست؟» جواب می‌دهد: «عبدالفرار». مرحوم آخوند می‌گوید: «از خدا قرار گرفته‌اند که هیچ‌بیشتر<sup>(ع)</sup> این حرف مثل جرقه روی آتش بزنیز، بر دل عید بارش می‌آید و گارد و صدردنص عرویش می‌شود. حالا چه کرده که در آن روز به این توفیق رسید، نمی‌داند! معمولاً یک کار خداپسند انسان را به چنین مقاماتی می‌رساند، ولو ناخودآگاه باشد.

می‌گویند: عبداللّار در حالی که مرتبهٔ جمله مرحوم آخوند را تکرار می‌کرد، به خانه‌اش رفت و همان شب مُرد. مرحوم آخوند که فردا برای تدریس رفت، به شاگردان گفت: یکی از اولیای خدا از دنیا رفته است، باید به تشییع جنازه‌اش برویم. شاگردان رفتند و دیدند که این خانه، خانهٔ عبداللّار است، خیال کردند استاد خانه را اشتباه آمده است، ولی بعد فهمیدند خودشان در اشتباهند. یک لحظه فکر، انسان را عوض می‌کند و سبب می‌شود شخصی همچون عبدالفرار از اولیای خدا بشود. بزرگان مرتب در این باره سفارش کرده‌اند. «مراقبه» همین است، یعنی از اول روز و در آخر شب که در آخر شب که در آخر شب که در طول شبهانروز چه کرده‌اید.

امام موسی بن جعفر<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: از ما نیست کسی که هر روز حساب خودش را نکند، «لیس منا من لم یحاسب نفسه فی کل يوم». مخصوصاً وقتی که انسان خود را بخواند، فکر کند که روز گذشته چگونه گذشت و چه اعمال و رفتاری داشته‌ام و حساب دقیق‌ای از خودم بگیرم. اگر مواظب باشم که هنگام محاسبهٔ نفس، اعمال خود را توجیه نکنم و اگر مرتکب گناه یا خطایم شده‌ام، توبه نکنیم. مواظب باشیم که شیطان در همین امر محاسبهٔ نفس، وسوسه‌ها و توهم‌ها و تخیلات پیش نیارد. با توجه و هوشیاری، انسان می‌تواند به مقامهای والای عرفانی و معنوی دست یابد؛ می‌تواند به دوام توجه برسد، لافلاقل التوجّه شود، حتی قلیل‌التوجه هم خوب است و باید توجه داشته باشد، بدون توجّه نمی‌شود. به قول مرحوم شهید اول: اقلاً هفت هشت ده مرتبه توجه داشته باشم، اینکه استیلا بر گزارم ما علامه طباطبائی دم مرگ، یک پیام برای همهٔ ما دادند و از دنیا رفتند، همین بود: «توجه! توجه! توجه!» یعنی مواظب باشید که یکدفعه فکرهاهی بی‌اساس شما را نبرد.

**یونوشته‌ها:**

- تفسیر العنابی، ج ۲، ص ۲۰۸.
- تفسیر المحیط الأعظم، ج ۴، ص ۲۰۸؛ خلاصه‌المنهج، ج ۳، ص ۸۵.
- الکافی، ج ۲، ص ۴۵۳.

**اشاره:** برخی از کسانی که آشنایی عمیقی با فلسفه اسلامی و غربی دارند، برآنند که در صورت وقوع به این دو فرهنگ و فلسفه و توانایی بیان روزآمد از فلسفهٔ اسلامی، می‌توان با دغدغه‌هایی که در جوامع کنونی مطرح می‌شود، برخورد کرد و پاسخ داد. دکتر نصر در گفتگوی حاضر که با ایکنان انجام داده، از همین منظر به موضوع می‌نگرد:

**لطفاً برای شروع بحث، تعریفی از فلسفه و اهداف آن بیان کنید.**

فلسفه به معنایی که امروزه در غرب به کار برده می‌شود، با فلسفه به معنایی که در فرهنگ خودمان داریم، تفاوت زیادی دارد؛ بنابراین باید تعریفی ارائه کرد که جامع تمام مفاهیم و درکهای متفاوتی باشد که از واژهٔ فلسفه در زبان‌ها و ادوار مختلف تاریخ وجود داشته است. ریشهٔ یونانی واژهٔ فلسفه به معنای «دوست داشتن خرد و حکمت» است. اصطلاح «فیلسوفیا» که از زبان یونانی می‌آید، در مکتب فیثاغورث به کار می‌رفت و در قرون بعد این اصطلاح متداول شد. امروزه غربی‌ها معتقدند که فلسفه نوعی تحلیل فکری و استدلالی از مطالب کلی است که شعب مختلفی دارد؛ سپس برخی مکاتب فلسفی غربی معتقدند مطالب جزئی‌با در اصول کلی ارتباط پیدا می‌کند که همان بحث اصول موضوعه است. برخی دیگر از فلسفه‌های معاصر غربی حتی با این امر نیز مخالفند و اصول کلی را چنان‌که ما مطرح می‌کنیم، منکرند؛ برای عنوان نمونهٔ شیمی، فیزیک، ریاضیات و هندسه هر کدام علم است، اما فلسفه به معنای سستی آن، دانشی است که اصول آن علوم را روشن و مطالعه می‌کند. اصول یک علم در خود آن علم نیست؛ هر کدام از این علوم یک سلسلهٔ فرضیات دارند که ممکن است در آن علم، دانش محسوب شود، اما آن فرضیات از راه همان علم قابل اثبات نیست، بلکه این کار فلسفه است. این قسمتی از فلسفه است و قسمت دیگر آن نیز پرداختن به امور کلی است. البته فلسفهٔ جدید اروپایی، نه به معنای قدیمی‌ای است. این موضوع را قبول ندارد، در حالی که فلسفه به معنای سنتی شامل بحث دربارهٔ وجود، کلیات و عالم مجردات و عقلیات نیز می‌شود.

در تمدن ما برای فلسفهٔ تعاریف مختلفی ارائه شده است؛ مثلاً گفته‌اند که فلسفهٔ ضرورت انسان است تا شدن یک عالم ذهنی یا عقلانی مانند عالم عینی؛ یعنی تمام حقایق که در عالم عین وجود دارد، به صورت عقلانی در وجود انسان منعکس شود. تعریف‌های دیگری نیز وجود دارد که در شرح منظومهٔ حاج ملاهادی سبزواری، آثار ملامصدرا و دیگران هم به چشم می‌خورد و از دیرباز در جهان اسلام مطرح بوده است. همچنین کندی، فارابی و ابن‌سینا نیز به تعریف فلسفه پرداخته‌اند و همهٔ این امر متفق بوده‌اند که فلسفه علم اعلی و مادر تمام علوم است. همان نظری که در قرون وسطای اروپایی نیز وجود داشت.

در دوران معاصر، یعنی اواخر دوران قاجاریه که فلسفه غربی وارد ایران شد، بحثهایی در این باره که مقصود فلسفه چیست شکل گرفت. این بحث‌ها متعلق به دورهٔ جدید است که از برخورد فلسفه به معنای سنتی، ما از فلسفه به معنای غربی به پیان آمده است. بزرگترین تقابل این دو دیدگاه آن است که در فلسفهٔ ما و فلسفهٔ هند، چین و تمام فلسفه‌های شرقی، فلسفه با کمال انسان مرتبط بوده است. اینکه انسان کمال یابد و فقط به منطق، استدلال و… محدود نباشد. در حالی که فلسفهٔ غربیان بعد از قرون وسطی کلیات انتزاعی تا حدی سروکار داشته است، ولی کمتر با حقیقت و وجود مطلق و عوالم برتر وجود و ضرورت انسان به سوی کمال.

**اکنون به مدرنیته که امروزه در غرب به وجود آمده، بپردازیم. به نظر شما نسبت مدرنیته با فلسفه غرب چیست و چقدر فلسفه در شکل‌گیری آن نقش داشته است؟**

سهم فلسفه در شکل‌گیری مدرنیته بسیار زیاد بوده است. آیا می‌توان اِنگار کرد که در اواخر قرون وسطی تحولاتی به وجود آمد و باعث شکل‌گیری مدرنیته شد، فلسفه در آن سهمی نداشت؟ فلسفه‌ای به وجود آمد که یکی از عوامل اصلی به پیاان رسیدن قرون وسطی و ظهور دورهٔ رنسانس شد. این امر تردیدی نیست که از اواخر قرون وسطی که هنوز لایان لایان متداول بود، مذهب کاتولیک به نظر جریان بود، فلسفه‌های غربی در قرون وسطی هنوز به‌کلی از بین نرفته بود؛ اما از اول دورهٔ رنسانس نهضتی برای جدایی از فلسفهٔ قرون وسطی غربی و استقلال فلسفه از دین به وجود آمد. البته این نهضت نمی‌توانست آنی به وجود آید، به‌تدریج در دورهٔ رنسانس افرادی مانند «میشل دو مونتنی» حتی شک را به عنوان یک اصل وارد فلسفه کردند. این بود که هنوز از «سکستوس امپیریکوس»، شکاک معروف یونانی که در قرون وسطای اروپا شناخته نشده بود، چندان مورد توجه نبود، بلکه آثار افلاطون و

### «بهران در سنت فلسفی ما به هیچ‌وجه ضدیتی با دین و عقل قدسی و جوانب ذوقی حکمت نداشته است. عرفان نیز شاهراه رسیدن به حکمت در بالاترین سطح است. به همین دلیل ملامصدرا قرآن، برهان و عرفان را به عنوان راههای رسیدن به حقیقت معرفی کرده است

ارسطو بیشتر مرکز توجه بود؛ بنابراین شک‌گرایی که در قرون وسطی وجود نداشت، به‌تدریج در دورهٔ رنسانس شکل گرفت و این امر نقش بسزایی در تحول فکری غربی‌ها داشت و فلسفهٔ غربی هر چه بیشتر از متافیزیک و الهیات جدا شد.

در قرون وسطی، جهان‌بینی غربی‌ها مانند مسلمان‌ها، تازوئی‌ها، هندوها و بودایی‌های مکتب واجراییا و ماهایانا مبتنی بر این بود که این دنیا از عالم بالا زاده شده و مرتبط با آن عالم و مشتمل بر مراتب معنوی غیرمادی است. البته طبیعت‌گرایان از خداوند و خالق سخن نمی‌گفتند و می‌گویند، در حالی که از دیدگاه سنتی، الوهیت است تمام موجودات عالم است. در ادیان ابراهیمی که معتقدند خداوند عالم را خلق کرده است، ارتباط بین طبیعت و انسان با خداوند منظر بوده و هست. در دورهٔ رنسانس، نوعی «مقتل‌ان استقلال از وحی» آشکار می‌شود و ارتباط حقیقت فلسفی و استدلال با وحی از بین می‌رود. در نتیجه، این برداشت سنتی به دیدگاهی می‌شود که طبق

#### معرفی کتاپ

### شیخ بی‌خانقاه

**سیدعطاءالله مهاجرانی**
**انتشارات امید ایرانیان**
**چاپ اول: ۱۳۹۸**
**۲۸۰ص - ۴۰ هزار تومان**
**حاج شیخ محمودرضا صالحانی (۱۲۸۹-۱۳۵۲)، معروف به «حاج آخوند»، روحانی ملا، ادیب و نکته‌دان و عارفی بود که از مدرسه و شهر گریخته و زندگی‌اش را از راه تدریس و تبلیغ، بلکه از دسترنج خود و باغ انبیا، می‌گذشت. حیات معنوی و بی‌پیرایه، گنگنار جانپوشش و کردار شایسته، و او را محبوب مردم بسیاری از مردمای کرده بود که با او ارتباط داشتند و یکی از آنها نوسنسته‌اند **کتاب حاضر است که بیشتر بخشی از خاطرات خود را با قلمی روان و حکایت‌گونه در کتاب حاج آخوند آورده بود که طی یک سال سیزده بار چاپ شد. همین استقبال او را بر آن داشت که باز بخشی دیگر خاطرات خود از او را در دسترس عموم قرار****

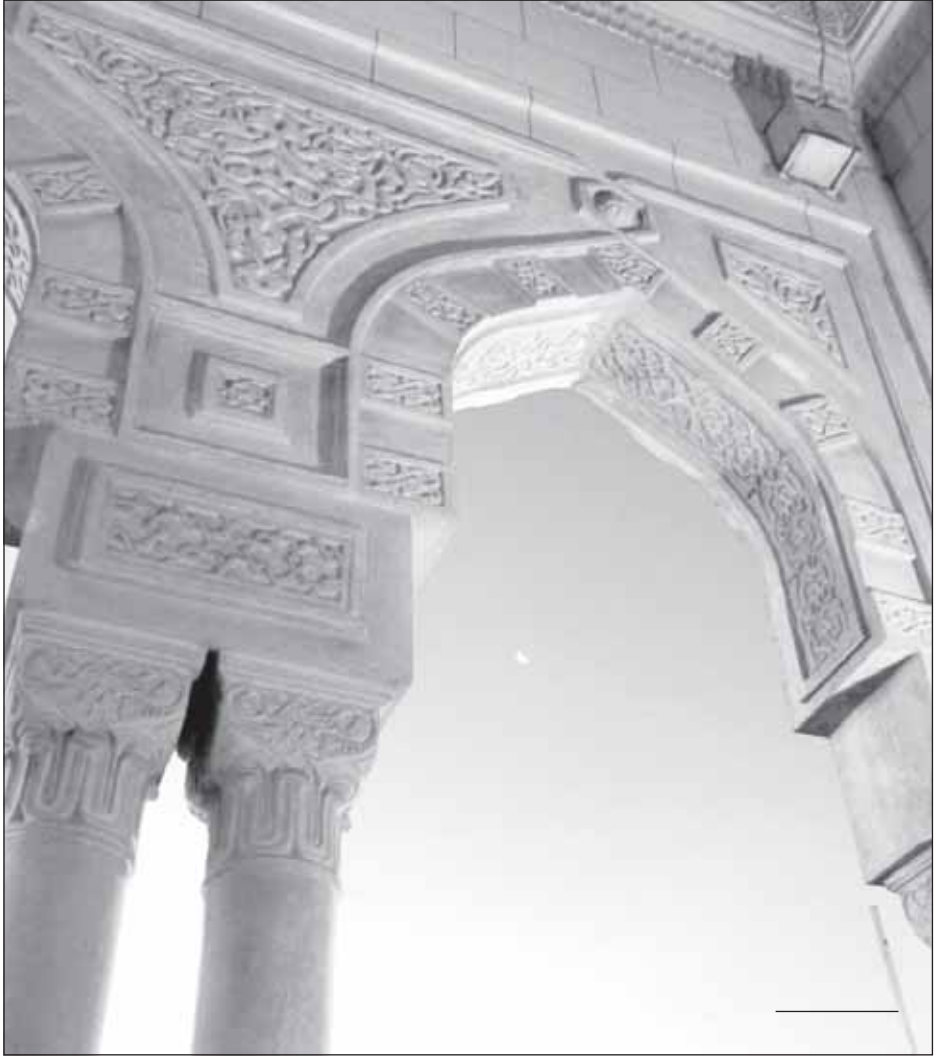
## معارف

آن عقیدهٔ استقلال برای عالم طبیعت از خداوند بر افکار علمی حاکم می‌شود. استقلالی به وجود آمد که بر اساس آن، قوانین طبیعت قوانینی است که بشر با منطق و نظارت و مشاهده‌اش، می‌تواند بدون اعتقاد به خداوند و مشیت او را خفقت، آن را درک کند. این امر منجر به انقلاب فکری قرن هفدهم شد که از افراد تأثیرگذارش گالیله و دکارت بودند. در آن زمان، نوعی جهان‌بینی مبتنی بر مادی بودن جهان شکل می‌گیرد. دکارت در این باره می‌گوید: «عالم و جسم انسان، ماشین پیچیده و بزرگی بیش نیست». هنوز این نظر بر تفکر علمی غربی دربارهٔ جهان حکمفرماست. البته افرادی هستند که علیه این دیدگاه می‌نویسند و حتی از دید کوانتوم مکانیکس نیز آن را نقد کرده‌اند و می‌کنند.

در زمانی که این تحولات در تفکر غربی صورت می‌گرفت، یعنی از پایان قرون وسطی تا قرن هفدهم هنوز تکنولوژی در غروب تغییر چندانی نکرده بود و این امر بسیار مهم است و باید در آن تأمل کرد. خیلی‌ها خیال می‌کنند که علم و تکنولوژی مسیر پایایی هم داشته و تحول یافته‌اند. در حالی که فقط از قرن هجدهم علم و

# فلسفه صدرا و دنیای امروز

#### گفتگو با دکتر سیدحسین نصر



تکنولوژی با یکدیگر پیوند نزدیکی یافتند. البته قبل از آن زمان، بعضی تکنولوژی‌های جدید در غرب پیدا آمد، مثلاً غربی‌ها با کسب دانش ساختن باروت از چین [ازراهایی نداشتند] و با تفنگ ساختند و توانستند از کتیری از آسیا و آفریقا راجع کنند. در همین دوره، تحولاتی در تکنولوژی رخ داد، اما تحول تمدن در تکنولوژی توأم و در پیوند با تحول علم آن زمان، بیشتر از انقلاب صنعتی قرن هجدهم آغاز شد. در این هنگام پیوندی قوی بین علم و تکنولوژی به معنای جدیدش شکل گرفت و این امر فلسفهٔ اسلامی را به زبان معاصر بیان کنیم تا کسی که در جمهوری اسلامی و با دیگر ممالک اسلامی به زبان فارسی یا عربی تحصیل می‌کند و با واژه‌های جدید آشنا می‌شود، بتواند میراث فلسفی‌مان را به زبانی که می‌فهمد، بخواند و در آن درک کند. در چنین چنین است از ادوایی، به این کار اعتقاد راسخ دارم. مرحوم محمدعلی فروغی کتاب

معروفی با عنوان «سیر حکمت در اروپا» دارد که به فارسی روان نوشته شده است. فروغی دانشمندی بود که در نگارش فارسی مهارت داشت و این کتاب در حال حاضر نیز مطالعه می‌شود، اما مشکل اینجاست که هنوز چنین کتابی دربارهٔ موضوع فلسفهٔ اسلامی در اختیار جوانان ایرانی نیست. البته در این زمینه ما همکاری دو دانشمند اروپایی دو کتاب را به چاپ رسانده‌ام که به فارسی نیز ترجمه شده است و «تاریخ فلسفهٔ اسلامی» ما دارد. اما به‌ندرت آثاری در این زمینه هست که به زبان فارسی سلیس و روان نوشته شده باشد و اصطلاحات زیاده از حد پیچیده و دشواری در آن نباشد. آثار فلسفهٔ سنتی ما باید از آن شود، یونان ما به شرط آنکه جوهرش فلسفهٔ جوهر فلسفهٔ اسلامی باشد، نه اینکه این فلسفه به صورت سطحی مطرح شود. خوشبختانه معدودی از حکمای معاصر ما در زبان‌های دکتر دینانی و اعوانی و مغربی و به این امر مایلند و آفریدانند.

مابحثی مانند «وجود»، «حرکت»، «خلود» و دیگر مسائل فلسفی را از ابن‌سینا، تا همدی، ملامصدرا و… به جا مانده، باید با زبان امروزی بیان کنیم. خود بنده حدود ۵۰ سال است که سعی می‌کنم کدهای ناچیز در این وادی بر دارم. کوششم این بوده که در زبان انگلیسی که بسیار دور از زبان «قیاسات» است، مسائل فلسفهٔ اسلامی را به نحوی بیان کنم که اگر کسی می‌خواهد به دانشگاه‌های هاروارد یا اسکفورد برود و فلسفه بخواند، بتواند این کتاب‌ها را نیز بخواند. برخاستن به این مسألهٔ قطعی بسیار مهمی است که تمام افرادی که به آیندهٔ تفکر و تمدن ما علاقه‌مند هستند، باید آن را عهده‌دار باشند.

مانا پیدا می‌کند و روزان و شبان، در بیهیاری و خسواب، نقش آنان در اینه دهن‌مان زندگ می‌شود. چراغ چشم آنان، راه را در جنگل آینه‌نیم‌تاریک زمانهٔ عسرت نشان می‌دهد. صدای آنان را شنوم و برق نگاهشان را می‌بینم. دور، از آن سوی کرانهٔ خونگام هستی، کلام قلمرو هنر و اندیشه را گسترش دهم؟ کذنهٔ پیکرم را در کلام آتشدان بسوزانم تا شعله امید و ایمان بالا رود؟ کسی که این پرسش‌ها در ذهنش بدرخشد، دیگر نوبعد نخواهد بود و یاری به هر جهت زندگی نمی‌کند. او نگاهش به اتفاقی دورست است که از مرگ، زندگی می‌سازد، نه اینکه زندگی‌اش خمودی و مردگی باشد. آرش نماد امید و ایمان و آشنیدگی و ایثار در فرهنگ ایران است.

دانشان‌ها یا که داستانک‌ها آمیزهای از واقعیت و خیالند. این دو رشته مثل اسلیمی‌ها، در کاشی‌های معرق، آن‌چنان گرم و تسوآرق‌وار به هم پیچ و تاب خورده‌اند که به عنوان راهی، کلام سرگردان می‌مانم که کلام رویداد اتفاق افتاده و واقعی است و کلام رخداد و نکته در کارگاه خییال در دروازی بیتی‌اش از پنجاه سال، پرورده شده است؟ خاربرهٔ برخی انسان‌ها در گذار زمان، مثل غبار محو می‌شود و برق نگاه و سیمای آنان از یاز می‌شود. انسان‌های دیگری هستند که در زندگی ما حضوری

علت غفلت از این ساله چیست؟ این مسألهٔ علت اجتماعی و فرهنگی دارد؛ مثلاً در اواسط دورهٔ قاجار کثت دو گوبینو –خاورشناس و فیلسوف و دیپلمات فرانسوی– به تهران آمد. گوبینو اندیشهٔ فلسفی داشت و حتی مکتبی فلسفی به نام «گوبینویزم» را پدید آورد و با چندن تن از حکمای ایرانی مانند آقاعلی زنوزی (مشهور به مدرس) نیز ملاقات کرد. در این زمان، برخی از آثار دکارت نیز به فارسی ترجمه شد و خوشبختانه به عنوان فلسفهٔ سنتی ما ایام داشت و افرادی مانند فاضل‌تونی، میرزاهمدی آشتیانی و سپس محمدکاظم عصار، آیت‌الله رفیعی قزوینی، آیت‌الله خمینی، علامه طباطبائی، استاد مطهری و امثالهم مشعل فلسفهٔ اسلامی را روشن نگه داشتند. حتی مرحوم علامه طباطبایی که بنده افتخار دانشتم قریب ۲۰ سال نزد ایشان فلسفهٔ بخواندم، فلسفهٔ اسلامی را احیا کرد؛ اما مسألهٔ اینجاست که آثار این بزرگان برای آنان که تحصیلات جدید دانشگاهی داشتند، آسان و روان نبود. فقط استادام مرحوم سیدابوالحسن قزوینی مانند شهروردی به فارسی روان می‌نوشتند. وقتی در دانشگاه تهران سعی می‌کردم این کتب سنتی را تدریس کنم، فهم این متون به چالش می‌بود؟



**به مدرنیته و نتیجهٔ فلسفهٔ غرب بازگردیم. برخی معتقدند که خروجی ملموس فلسفهٔ غرب، تکنولوژی است و سؤال اینجاست که نتایج فلسفهٔ اسلامی و میراث فلسفی‌مان چقدر ملموس بوده است؟**

اولا بسیاری از افرادی که ادعا می‌کنند وضع فعلی فلسفهٔ جدید را در سطح عمومی خوب درک می‌کنند و «می‌بینند» دچار اشتباهند. آنها چه چیزی را می‌بینند؟ فلسفهٔ اکنون در اروپا و آمریکا چندان قدر و منزلتی ندارد. زمانی که ایران بودم، علاقه به فلسفهٔ در مقایسه با غرب بسیار بیشتر بود، مخصوصاً در مقایسه با آمریکا که فلسفه در آن لحاظاً تفکر کلی جامعهٔ اقبال چندانی ندارد، گرچه در آلمان و فرانسه وضع تا حدی بهتر است؛ ولی در ایران در طول ادوار تاریخ فلسفهٔ اسلامی نفوذ وسیعی در زمینه‌های گوناگون داشته است.

ثانیاً فلسفه به معنایی که کالت آن را مطرح کرد، برده فیزیک شد؛ یعنی به جای اینکه علوم جدید از فلسفه ریشه بگیرد و فلسفهٔ آیشخوارشان باشد، جریان برعکس شد و فلسفه به خادم علوم مادی جدید مخصوصاً فیزیک تبدیل شد. البته اگرستنسایلیسم اروپا به نقد از راسیونالیزم فلسفی در اروپا پرداخته است و به مسائل متافیزیکی و روان‌شناختی تا حدی توجه داشته است؛ ولی به طور کلی فلسفهٔ منطقی شرقی و یوتزیویسم که در آمریکا و انگلیس متداول شده، بیشتر به روشن کردن مفاهیم منطقی علوم جدید پرداخته و در برابر سایر اومر مانند مسائل متافیزیکی بی‌توجه بوده و هست؛ بنابراین فلسفهٔ اسلامی باید از تمام مسائل و نظریات فلسفی غربی آگاهی حاصل کند و فلسفه‌ای را که از غرب می‌آید و اکنون در بین بسیاری از جوانان ما و دیگر ممالک آسیایی و شرقی نفوذ کرده، از دیدگاه فلسفهٔ خودمان نقد کند و به نهادهای آن پاسخ گوید.

**یکی از جملات معروف دربارهٔ ملامصدرا این است که وی بین قرآن، برهان و عرفان جمع کرده است. آیا شما با این گزاره موافق هستید؟**

بله، کاملاً همین‌طور است. قرآن فقط ساحت ظاهری ندارد، بلکه ابعاد باطنی نیز دارد. پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> به ابن عباس می‌فرماید: «**اِنَّ للقرآن ظهراً و باطناً و لبطنه باطنی و سیه اعین:** قرآن ظاهر و باطنی دارد و آن باطنی نیز باطنی است و آن باطن دیگری تا هفت باطن<sup>(ع)</sup>». یعنی قرآن معانی درونی دارد و حکمت قرآنی را باید در آن جست. برهان در سنت فلسفی ما هیچ‌وقت و به هیچ‌وجه ضدیتی با دین و عقل قدسی و الهی و جوانب ذوقی حکمت نداشته است. عرفان نیز شاهراه

### «باید در شیوه تدریس علوم انسانی در کشور تجدیدنظر کنیم و پایه فکر را فلسفهٔ خودمان قرار دهیم و به منابع مهم فلسفهٔ اسلامی دسترس پیدا کنیم. نیمی از آثار بزرگترین فلاسفه ما مثل ابن‌سینا هنوز حتی چاپ نشده، در حالی که آثار کانت را دهها بار تصحیح و تجدید نظر کرده‌اند»

رسیدن به بالاترین سطح است. به همین دلیل ملامصدرا قرآن، برهان و عرفان را به عنوان راههای رسیدن به حقیقت معرفی کرده است. از دیدگاه او اینها با یکدیگر هماهنگ است و «حکمت متعالیه» کوششی است در راستای هماهنگی این سه راه به منظور دستیابی به حقیقت. در زمان حاضر فلسفهٔ ملامصدرا اهمیت فراوانی برای ما ایرانیان و همهٔ مسلمانان دارد. وقتی که ۵۰ سال پیش نوشتن دربارهٔ ملامصدرا را به زبان انگلیسی آغاز کردم و کرین نیز به زبان فرانسه این کار را آغاز کرد، حتی در ممالک عربی کسی ملامصدرا را نمی‌شناخت، چه رسد به غرب و ممالک شرق آسیا؛ اما اکنون دهها نفر از مصر گرفته تا آلدونزی –رسالهٔ «مدرسی‌شان دربارهٔ ملامصدراست، همچنین بیش از ۳۰ رسالهٔ دکتر و دکترای فیلوئلسنز در آمریکا و اروپا دربارهٔ ملامصدرا نگاشته شده است؛ در حالی که پیش از این در غرب فلسفهٔ اسلامی با این رشد» ختم می‌شد. نکتهٔ لامبعیت این است که حکمت ملامصدرا محملی هم برای تفکر منطقی و دینی است و هم گفتنی‌های اساسی در بارهٔ دربارهٔ انشقاق، عرفان، حقیقت و حکمت باطنی. در واقع حکمت متعالیه به عرفان و تصوف، مکتب مشائسی، که سهروردی به آن به عنوان قدم اول برای دسترسی به حکمت اشراف توجه داشته و عرفان ابن‌ربری که خالصهٔ آن در فقرات آخوند<sup>(ص)</sup> آمده، می‌پردازد. ملامصدرا همهٔ این مکتب‌ها را جمع و تلفیق کرده و وحدتی نوین به نام حکمت متعالیه به وجود آورده است. البته نظر بنده این نیست

### «در زمان انقلاب، توشیهیکو ایزوتسو نوشت: آیت‌الله خمینی مانند همان سلطان ملکی است که افلاطون و فارابی به آن اشاره کرده‌اند و بازگشت به جامعه‌ای است که کمال مطلوب است. پیامبر(ص) هم حاکم کامل بود و هم حکیم بی‌بدیل. ایشان الگویی برای حاکمان بود و در عین حال منشأ حکمت و عرفان و نمونهٔ تلفیق حکمت و حکومت»

که فقط آثار ملامصدرا را بخوانیم، بلکه باید افکار و مکتب ملامصدرا را زنده نگه داشت و با توجه به چالش‌های فکری پیش رویمان در دنیای کنونی، امید است که فلسفهٔ صدرا بتواند در مقابل چالش‌های متعدد بایستد و طبق اصول خود به آنها پاسخ گوید؛ چالش‌هایی که از جانب علوم جدید غربی، تکنولوژی غربی، ادیان مختلف و فلسفه‌های لادری به وجود آمده است.

**حکمت متعالیه توان ایستادگی در مقابل فلسفه‌های غرب و… را دارد و می‌تواند آنها را به چالش می‌کشد؟**

بله، بنده کاملاً به این توانایی معتقدم و زندگی بنده تا حد زیادی در همین راه صرف شده است. با استفاده از حکمت خودمان و جاویدان خرد، با حکمت خلدۀ که در قلب آن قرار دارد، ۵۰ سال است کوشیدم تا فلسفه‌ها و علوم جدید غربی را نقد کنم. علوم مختلف مانند ریاضی و فیزیک را نیز خوانده‌ام، قبل از اینکه به نقد آن بپردازم. همچنین برخی از پایه‌های نادرست علوم جدید و فربه‌های انسان در دربارهٔ حقیقت و واقعیت مطالعه کردم و به این نتیجه رسیدم که نادرست و ناقص است و با اِممال انسان را در قفس مادیات قرار می‌دهد.

**از علامه طباطبایی با عنوان احکاک فلسفهٔ اسلامی ما بریدید، اما امروزه به نظر می‌رسد که شاگردان ایشان صرفاً به شرح آثار فلسفی مانند حکمت متعالیه پرداخته‌اند و شاید چندان فلسفهٔ اسلامی کاربردی نشده است.**

مرحوم مرتضی مطهری به جنبه‌های کاربردی تعلیمات استادش، علامه طباطبایی، در زندگی روزمره و مسائل اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی علاقه‌مند بود و تمایل داشت فلسفه‌های غربی را از دیدگاه فلسفهٔ خودمان بهتر بفهمد. بعد از او نیز بعضی در این راه قدم برزاشتند اما باید در این باره کارهای بیشتری انجام شود و این راه طویل است.

**برای انجام این کار چه پیشنهاد دارید؟**
باید در شیویه تدریس علوم انسانی در دبیرستان و دانشگاه تجدیدنظر کنیم و پایه و اساس فکر را فلسفهٔ خودمان قرار دهیم. اکنون بعد از گذشت حدود ۴۰ سال از انقلاب، هنوز هم پایهٔ فلسفی دانشکدهٔ ادبیات دانشگاه تهران، فلسفهٔ غربی است و فلسفهٔ بیشتر از دیدگاه غربی تدریس می‌شود. هنوز ما در غرب‌زدگی عمیقی رنج می‌بریم و هرچه بگوییم جمهوری اسلامی و اسلام، اما در عمل معلوم می‌شود که هنوز در بسیاری از امور مطیع روندهای فکری تمدن دیگری هستیم؛ اما اعضای مردم ایران نیستیم. باید جریان را طوری تربیت کنیم که آنها از خداوند خودشان به فرهنگ و تفکر فرانسه، انگلستان، آلمان، روسیه، آمریکا و غیره بنگرند، نه برعکس. باید بر اساس برنامه‌ای دقیق به پایه‌های فکری سنت اسیلمان توجه کنیم و سپس احسان از دیدگاه جهان‌بینی خودمان مدنظر بگیریم.

در این راستا دو امر اهمیت فراوان دارد: یکی اینکه باید به منابع مهم فلسفهٔ اسلامی دسترس پیدا کنیم. نیمی از آثار بزرگترین فلاسفه و عالمان ما مثل ابن‌سینا هنوز حتی چاپ نشده است. در حالی که آثار کانت را دهها بار در آلمان چاپ، تصحیح و تجدید نظر کرده‌اند؛ بنابراین باید آثار سنت چندهزار سالهٔ فلسفی‌مان را به صورت صحیح منتشر کنیم و مردم فهمید، بدون اینکه دانشمندانی پرورش کنیم که تا فلسفی ما را برای افرادی که در فلسفه تخصصی ندارند، به صورتی اصیل به زبان امروزی بیان کنند. آنان باید به قدری آتوا باشند که بتوانند در مقابل هر چالش فکری –اعم از فلسفی، علمی و لادری– مقاومت کنند و به پیروزی برسند.

من این اقبال را داشته‌ام که پدرم از افراد فرهیخته و فرهنگسای ایران بود و من را از بچگی به خواندن قرآن و اشعار شاعران بزرگی همچون حافظ و مولانا تشویق می‌کرد؛ لذا از کودکی با فرهنگ معنوی ایران آشنا شدم و بعد که به آمریکا آمدم توانستم تحصیلاتی را در دانشگاه‌های ام‌آرتی بی‌معتقد به سنت فلسفی خودمان در مقابل حلمات به دین و فرهنگ متعالمات کنیم. جوان‌های امروزی نیز می‌توانند به تقلید صرف این کار را جزء برنامهٔ فرهنگی خود قرار دهند، به شرطی که برنامهٔ درسی آنان، این جوانان را برای این امر تربیت کند و آماده سازد.

**برخی معتقدند که ریشهٔ انقلاب اسلامی، صدایی است. نظر شما در این باره چیست؟**

مرحوم آیت‌الله خمینی<sup>(ع)</sup> ۵۰سال از عمرشان را صرف تحصیل و تدریس اشعار، فوحات مکیه و قصورالحکم ابن‌عربی کردند و علاقهٔ ایشان بیشتر به عرفان و حکمت بود و در ابتدا کمتر روی فکر متمرکز بودند. البته بعدها به سبب دو آراء آوردن، ولی به نظر بنده فعالیت‌های سیاسی ایشان فقط کاربرد حکمت متعالیه و با قصورالحکم ابن‌عربی نبود؛ ایشان سعی کردند که از جوانب فقهی و عملی اسلام نیز استفاده کنند نه اینکه در امر سیاست فقط به مسائل فلسفی بپردازند، گرچه هیچ‌گاه در سیاست از توجه به فلسفهٔ اسلامی غافل نبودند. به عقیدهٔ افلاطون جامعهٔ مطلوب، جامعه‌ای است که در آن «فلسفهٔ سلطون» حاکم باشد و حکومت کند؛ یعنی کسی که هم رهبر سیاسی و هم فیلسوف است، در رأس حکومت قرار گیرد. وقتی آیت‌الله خمینی رهبر ایران شدند، یکی از دانشمندانش فرمود: «آیت‌الله خمینی مانند همان سلطان ملکی است که افلاطون و فارابی به آن اشاره کرده‌اند و با واقع بازشگشت به جامعه‌ای است که کمال مطلوب است؛ در اینجا باید به خاطر داشت که این امر حاکم کامل بود و هم حکیم بی‌بدیل. پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> حاکم بر عربستان و الگویی برای حاکمان بعدی بود و در عین حال منشأ حکمت و عرفان و نمونهٔ تلفیق کامل حکمت و حکومت.

ویژه‌ای است که حتی بسیاری از بزرگان به آن دستس نیافتند و گروهی هم که بر این توفیق دست یافتند، با تلاش‌های بی‌اینکه انجام داده‌اند، نمی‌توانند که آن حضرت را ببینند و ایشان را بازشناسند. که خود از بعد مادی عالم خارج شده باشند و با آن حضرت نسبت برقرار کرده باشند. از این روست که «سنخیت» را نخستین و مهم‌ترین شرط برای حصول تشریف می‌دانیم…»

دو شی تنها به این شرط می‌توانند به هم منضم شوند و پیوستگی یابند که سنخیت نسبت به یکدیگر برهمند باشند. حال اگر کسی سنخیت با عالم ماده و مادیات نداشته باشد، نمی‌تواند همسنخ خمینی، بهر جهت باشد، با فرهنگ ایرانی و به‌توجه به میراث جبرادات باشد و برتر از آنان، حضرت ولی عصر<sup>(ع)</sup> ارتباط برقرار کند. این کتاب در پنج بخش با عناوین زیر سامان یافته و در بخش‌های خود بیان می‌کند: «دکته‌ای که گواهی از ولادت تسا دوران غیبت امام زمان(عج)، بررسی امکان به امکان ممالقات با امام زمان(عج) در دوران غیبت کبری، جد خاطره از تشرّف یافتگان و عنایت کبری می‌پردازد. در بخشی از گفتگو با این کتاب آمده است: «دکته‌ای که بسیاری از علمای شیعه در کتاب‌ها و آثار خود به آن اشاره کرده‌اند، این است که ملاقات با امام زمان(عج) مستلزم شایستگی‌های و صلوات منسوب به امام زمان(عج).

#### موضوع تشریفات





## مزایده عمومی

**( غرض و دستاورد های ترقی )    نوبت اول \_ مذاکره**  
**شرکت مجتمع ورزشی تفریحی ارم سبز (پارک ارم)**  
در نظر دارد پیره برداری از غرف، اماکن ، دستگاههای تفریحی شهر یازی خود را برای مدت مشخص از ابتدای سال ۹۹ از طریق مزایده عمومی به اشخاص واجد صلاحیت واگذار نماید. علاقمندان میتوانند جهت خرید اوراق شرایط از شرکت در مزایده، بازدید از موارد مذکور و تحویل پانتهای پیشنهاد قیمت از تاریخ درج این آگهی تا تاریخ ۹۸/۱۲/۲۱ همه روزه غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۵:۳۰ به دیر خانه کمیسیون معاملات مجتمع واقع در کیلومتر چهار اتوبان تهران کرج - پارک ارم مراجعه نمایند.

**غرف و دستگاههای تفریحی(مذاکره):**
غرفه جنگلی پایین هتل همراه دستگاه بال بازی،غرفه جنگلی خیابان کاخ همراه دستگاه بال بازی، نقلات جنب آسب گردان بوله ۴،کالشکه کودکان ۱، پارکینگ مسنوبی،کالشکه کودکان ۲

**غرف و دستگاههای تفریحی(نوبت اول):**
تیکت دیجیتال ۲، نقلات جنب توتال وحشت ۱۲،اسب بازی ۱

**سایرانوبت اول:**
تفکیک و بازیافت ( هزینه آگهی و کارشناسی بر هزینه برنده مزایده می باشد )    روابط عمومی ارم سبز

## آگهی تجدید مناقصه

مناقصه ساز: شرکت سازه گستر سایپا  
**موضوع مناقصه:**
تجدید مناقصه خدمات حمل ونقل کالا  
شرکت سازه گستر سایپا    از انبارها با وسایل نقلیه خاور، ترلی، وانت نیسان و سواری بهمدت یک سال

**زمان ارائه اسناد:**
از تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۰ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۳۰) تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴

**زمان دریافت پیشنهادها:**
از تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۰ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۳۰) تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴ دریافت اسناد رایگان می باشد.

**مبلغ تضمین (سپرده شرکت در مناقصه):**
۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (هشتصد میلیون ریال)

به صورت ارائه ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط.  
**محل دریافت اسناد:**
کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج -روبروی پارس خودرو-شرکت سازه گستر سایپا. طبقه همکف.
**امور روابط عمومی -**
تلفن: ۴۸۹۱۳۳۰۷

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

**ارتباطات شرکت سازه گستر سایپا**

## مناقصه تامین نیروی انسانی

شرکت مجتمع ورزشی تفریحی ارم سبز(پارک ارم در نظر دارد تامین نیروی انسانی مورد نیاز خود را برای سال ۱۳۹۹ در زمینه های مختلف از طریق مناقصه عمومی به یکی از شرکت های فعال در این زمینه واگذار نماید. علاقمندان می توانند به منظور خرید اوراق شرایط شرکت در مناقصه و تحویل پانتهای قیمت خود، از تاریخ درج این آگهی تا تاریخ ۹۸/۱۲/۲۱ همه روزه غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۸:۳۰ لغایت ۱۵:۳۰ به دیر خانه کمیسیون معاملات مجتمع، واقع در کیلومتر چهار اتوبان تهران کرج، ساختمان اداری پارک ارم مراجعه نمایند.

( هزینه آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مناقصه می باشد )

**روابط عمومی ارم سبز**

## آگهی فراخوان شناسایی تأمین کنندگان چوب گرد

### از منابع داخلی و خارجی شماره ۹۸/۱

شرکت صنایع چوب و کاغذ ایران (چوکا) در نظر دارد جهت تأمین چوب گرد مورد نیاز سالانه خط تولید خود، نسبت به شناسایی تأمین کنندگان توانمند و دارای صلاحیت اقدام نماید. لذا از کلیه تأمین کنندگان انواع چسوب جنگلی، صنوبر و توس (پریوز) با قطر بالاتر از ۸ سانتی متر و طول حداقل ۲ متر از محل منابع داخلی و یا خارجی در خواست می گردد، رزومه خود را در فرم مشخصات پیوست درج و طی ده روز از تاریخ انتشار این آگهی به یکی از آدرس های ذیل ارسال نمایند. در صورت لزوم و جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن ۰۱۲-۴۴۶۰۹۰۱۳ واحد تأمین مواد اولیه شرکت تماس حاصل نمایید.

### آدرس:

دفتر مرکزی: تهران - خیابان آزادی - بین شادمان و یادگار امام - پلاک ۴۱۵ - طبقه سوم - واحد ۶-
کدپستی: ۱۲۵۶۶۱۴۶۴۶
تلفکس: ۰۲۱۶۶۰۹۱۷۵۶
www.chukawood44@gmail.com
کارخانه: گیلان - کیلومتر ۳۵ جاده انزلی - به تالش - کد پستی ۴۲۸۶۱۹۹۵۳۱
تلفن: ۰۴-۱۳۴۴۶۰۹۰۰
فاکس ۰۱۳۴۴۶۰۸۸۰۹

### شرکت صنایع چوب و کاغذ ایران (چوکا)

## اطلاعه

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت صنایع بهداشتی ساینا (سهامی عام) می‌رساند، مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت در تاریخ ۹۸/۱۲/۱۱ به دلیل اعلام کسبلی پژوهشکده صنعت نفت (مکان برگزاری مجمع) طی نامه شماره ۲۳۸۸۸۹۶ تاریخ ۹۸/۱۲/۰۷ لغو گردید.

### هیات مدیره شرکت صنایع بهداشتی ساینا(سهامی عام)

## ساجتا

### تجدید آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

### صاحبان سهام شرکت صنایع بهداشتی ساینا(سهامی عام)

### به شماره ثبت ۸۱۸۰۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۳۹۹۴۵

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت صنایع بهداشتی ساینا (سهامی عام) و یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می‌شود، با در دست داشتن اصل اوراق سهام و مدارک مربوطه در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت، رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۱ که در محل هتل المپیک واقع در ضلع غربی مجموعه ورزشی آزادی، تشکیل می‌شود، حضور به هم رسانند.

### دستور جلسه:

۱-استماع گزارشات هیأت مدیره، حسابرس و بازرس قانونی در مورد عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۹/۳۰ و اتخاذ تصمیم در مورد آن  
۲-بررسی و تصویب ترازنامه، صورت سودوزیان و اتخاذ تصمیم نسبت به تقسیم سود سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۹/۳۰  
۳-انتخاب بازرس قانونی و حسابرس برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۰۹/۳۰  
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت  
شانتخاب اعضای هیأت مدیره  
۶-سایر مواردی که اتخاذ تصمیم در خصوص آن‌ها، در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد.

### هیات مدیره شرکت صنایع بهداشتی ساینا(سهامی عام)

### آگهی مزایده شماره ۹۸/۲

**شرکت تجهیزات ایمنی راه‌ها** در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات ذوبی و فلزی طبق اسناد مزایده واقع در استان البرز، شهر صنعتی کرج، بعداز میان استاندارد و انبار ذوب آهن اقدام نماید. لذا از کلیه علاقمندان در این زمینه دعوت به عمل می‌آید، جهت شرکت در مزایده از تاریخ چاپ لغایت ۱۰ روز نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.

### شماره تماس: ۰۲۶-۳۶۷۰۰۲۶-۲۶

## آگهی دعوت شرکت قندپار سی (سهامی عام)

### به شماره ثبت ۶۷۰۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۱۳۱۵۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۵ و مجمع عمومی فوق‌العاده که در ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۵ در محل دفتر مرکزی شرکت به نشانی: استان تهران -شهرستان تهران -بخش مرکزی -شهر تهران -محله عباس آباد -اندیشه -خیابان کوه نور -خیابان یکم - پلاک ۱ - طبقه اول، کدپستی: ۱۵۸۷۶۵۶۷۱۴ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

## مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده

۱-انتخاب بازرسین  
۲-استماع گزارش هیئت مدیره و حسابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹  
**مجمع عمومی فوق‌العاده:**  
۱-افزایش سرمایه  
۲-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد.

### مقام دعوت کننده – هیأت مدیره

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف فراستانی کارگان بانک ایران زمین به شماره ثبت ۲۳۷۲۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۶۴۵۰

ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۲ به آدرس تهران خیابان اسفادی، بین خیابان ۶۸ پلاک ۲۷۲ تشکیل می‌شود. از کلیه اعضا دعوت می‌شود. ضمناً از کارگزاران جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً با اطلاع می‌رساند به موجب ماده ۱۹ این‌نامه تشکیل مجمع عمومی تعداد اوراق کتبی هر عضو حداکثر ۳ رأی هر شخصی غیر عضو تنها ۱ رأی خواهد بود و انضاماتضای اعلامی نمایندگی می‌بایست به همراه نمایندگی خود حداکثر تا تاریخ ۹۸/۱۲/۲۱ در محل تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت بر گه ورود به مجمع درافت دارند. دستور جلسه ۱۰-تایید و تصویب اساسنامه جدید. ۲-امضای تبصره ماده ۲۱ اساسنامه. ۳-اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه

**آگهی تغییرات شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان جنوبی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۳۶ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۳۴۵۱۰**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ تصمیبات ذیل اتخاذ شد. ۱- موسسه حسابرس حوسپارس ممیز با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۴۶۴۵ و بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرس بهراد مشیار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۱۷۹۹۹ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت برای اسسال مالی ۱۳۹۸ تعیین گردیدند. ۲- روزنامه اطلاعات بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

**آداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی**

**آداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری زیر چند (۷۶۲۴۹۴)**

# آگهی مزایده

**شرکت تعاونی اعتبار کارکنان وزارت جهاد کشاورزی** با شماره ثبت ۸۱۵۸۴ در نظر دارد تمام شش‌دانگ یک باب ساختمان با کاربری اداری واقع در تهران - خیابان طالقانی غربی - خیابان سرپرست جنوبی -کوچه شهید شمس - پلاک ۲ در زمینی به متراژ ۲۵۷ متر مربع و زیربنای کل ۷۱۰ متر مربع را از طریق مزایده واگذار نماید. متقاضیان جهت بازدید و دریافت اوراق شرایط مزایده طی ساعات اداری از تاریخ ۹۸/۱۲/۲۱ لغایت ۹۸/۱۲/۲۰ جهت هماهنگی با شماره ۸۸۸۹۷۹۵۶ و یا ۸۸۹۴۵۲۰ تماس حاصل فرمایند..



## شرکت فروش اموال مازاد بانک ها (فام)



# یکصد و چهل و سومین مزایده بزرگ املاک مازاد سیستم بانکی کشور

**شرکت فام** در نظر دارد به نمایندگی از سوی موسسه اعتباری نور مبادرت به عرضه املاک مازاد موسسه مذکور از طریق مزایده عمومی نماید. متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ (پنجشنبه ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان ها هماهنگی لازم بعمل آورند . آخرین مهلت تحویل پاکات در استان ها ساعت ۲۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴ و در تهران تا ساعت ۲۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۵ در دفتر مرکزی شرکت می باشد ، همچنین پاکات حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز **دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۶** رأس ساعت ۱۱ در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- خیابان کریمخان زند-بین خیابان های شهید عضدی(آبان) و استاد نجات الهی(ویلا)، جنب بانک ملی(شعبه اردشیر) - پلاک ۲۴۲- طبقه ۵ مفتوح و قرائت خواهد شد.

### توضیحات مهم:

۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵% قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که به همراه ۳۲۷/۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد و پاکت الزاماً می بایست به یکی از شماره حساب های اعلامی واریز گردد، همچنین بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است .  
۲) عرصه و اعیان مندرج در فهرست ذیل بر اساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می باشد، ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهم عرضه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش دانگ می باشد .  
۳) کلیه املاک با وضع موجود بفروش می رسند و در صورت داشتن متصرف ، تخلیه ملک و کلیه هزینه های متر تبه به عهده خریدار می باشد.  
۴)مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود .  
۵) لطفاً به اصلاحات انجام شده در روزنامه همشهری مورخ ۹۸/۱۲/۱۹ و نهایتاً سایت **www.fam-bank.com** که ملاک عمل می باشد توجه فرمایید.  
۶)شرکت فام به عنوان کارگزار و نماینده موسسه اعتباری نور مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچگونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.

ردیف	کدملک	تهران	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۲۱/۰۱۰۴۹۱	تهران-سهروردی شمالی-بالتراز از آپادانا-پلاک ۶۸۱	طبقه همکف و اول	۶۹۳۳/۴۰۷۷۸۰۴۰۷۷۹	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۲۹۱/۹۵	۳۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-اعیان شامل طبقه همکف (۱۲۴/۵۷ م.) و اول (۱۶۷/۳۸ م.)	۰۹۱۱۹۶۰۴۷۹۹۴	نقدی
۲	۲۱/۰۱۰۴۹۶	تهران- بلوار فردوس-بهار جنوبی-وحد غربی-پلاک ۳- واحد ۱۴	طبقه دوم	۳۶۵/۲۷۳۸	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۷۱/۱۱	۷,۹۵۲,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ قطعه ۱۳ و انباری قطعه ۲		نقدی
۳	۲۱/۰۱۰۴۹۹	تهران- افسریه -خیابان ۱۴۳- پلاک ۲۲۰	طبقه اول- واحد ۲	۴۴۷۶/۵۰۵۰۳۸	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۷۱/۶۷	۶,۰۲۰,۲۸۰,۰۰۰	تخلیه- دارای انباری قطعه دوم		نقدی
۴	۲۱/۰۱۰۴۹۷	تهران-شریعتی-پایین تر از حسینیه ارشاد-پلاک ۱۰۶- طبقه ۱		۳۱۰۱/۱۷۹۶	آپارتمان	تجاری	قدر السهم	۷۷/۷۸	۳۰,۴۶۴,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پایانگار		نقدی
۵	۲۱/۰۱۰۴۹۰	تهران-سهروردی شمالی- بالتراز از آپادانا-نیش کوچه نوروزی-پلاک ۶۷۷	طبقه سوم	۶۹۳۳/۴۰۷۷۷	آپارتمان	اداری	قدر السهم	۱۸۲/۳۰	۳۰,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه		نقدی
۶	۲۱/۰۱۰۴۸۷	تهران-وردآورد-جنب شهرک دانشگاه شریف-خیابان تائین غربی-پلاک ۲۲		۴/۵۴۴۲	ساختمان در حال ساخت	مسکونی	۸۰۳	۲۵۲۱	۱۷۳,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پروانه ساخت مسکونی به مساحت۱/۴۵/۲۵۲ متر مربع که۳/۷۳/۱۳۶ متر مربع آن آپارتمان مسکونی می باشد-هزینه مساحت ساخته شده خارج از پروانه(در صورت وجود) و همچنین هزینه های عدم خلایف و اخذ آن به عهده خریدار می باشد		نقدی
۷	۲۱/۰۱۰۴۹۵	تهران-دز-اشیب-بوعلی-خیابان سلیمی-کوچه نوری-پلاک ۲		۱۵۰۳/۱۹۴۰۱۹۳۰۱۹۴۰۱۹۵۰۳۶۴	ساختمان در حال ساخت	مسکونی	۴۱۱/۵۷	۲۸۱۹	۳۰,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پروانه ساخت مسکونی به مساحت۱/۹۶/۲۸۱ م.م که۱۴۸۸/۹۶ م.م آن آپارتمان مسکونی می باشد-هزینه مساحت ساخته شده خارج از پروانه (در صورت وجود) و همچنین هزینه های عدم خلایف و اخذ آن به عهده خریدار می باشد		نقدی
۸	۲۱/۰۱۰۴۹۸	تهران-خیاوران-سه راه پاسر-کوچه بهروز تبریزی-کوچه بهیم تاش شمالی-پلاک ۱۳		۸۲۴/۶۴	ساختمان در حال ساخت	مسکونی	۴۹۰	۲۴۷۰	۳۴۷,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پروانه ساخت مسکونی به مساحت ۲۴۷۰ م.م که ۱۳۶۰/۶۰ م.م آن آپارتمان مسکونی می باشد- هزینه مساحت ساخته شده در خارج از پروانه (در صورت وجود) و همچنین هزینه های عدم خلایف و اخذ آن به عهده خریدار می باشد		نقدی
۹	۲۱/۰۱۰۴۸۹	تهران-سهروردی شمالی-بالتراز از آپادانا-پلاک ۶۸۱	طبقه همکف	۶۹۳۳/۴۰۷۷۱	مغازه	تجاری	قدر السهم	۹۶	۸۲,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-اعیان شامل همکف۵۷/۷۸ م.م و نیم طبقه۴۳/۲۲ م.م		نقدی
۱۰	۲۱/۰۱۰۴۸۸	ورامین-بلوار قدوسی-نیش ۲۰ متری کشاورز-پلاک ۱- طبقه سوم		۷/۴۳۸۳	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۸/۲۳	۳,۶۹۶,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- فاقد پارکینگ		نقدی

### کدملک

ردیف	کدملک	گلستان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۲۱/۰۱۰۴۹۳	گرگان-خیابان ولیعصر-بعد از چهاره تابلو-روبروی دارو پخش		۳۹۹۶/۶۱۵	ساختمان	تجاری	۳۴۰/۳۵	۷۷۹/۲۱	۱۷۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -پارکینگ تجاری۱۵۹/۸۱ م.م -همکف تجاری۲۳۲/۹۵ م.م -نیم طبقه تجاری۹۳/۹۹ م.م -طبقه اول تجاری۲۳۲/۹۵ م.م-زیر زمین انباری تجاری۵۹/۵۱ م.م	۰۹۱۱۳۳۲۳۰۷۹	نقدی

### کدملک

ردیف	کدملک	لرستان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۲۱/۰۱۰۴۹۴	خرم آباد-خیابان علوی-نزدیک حمام سابق شفیعیان	پلاک ۴۷۷	۱۹۱۱/۶۱	ساختمان	تجاری	قدر السهم	۷۵۶/۹۰	۱۵۸,۹۴۸,۱۶۰,۰۰۰	تخلیه-همکف تجاری۲۵۲/۹ م.م، طبقه اول تجاری ۲۵۳ م.م،طبقه دوم تجاری ۱۲۶ م.م-طبقه سوم تجاری ۱۰۵ م.م	۰۹۱۳۷۵۵۰۷۲۶۴	نقدی

### کدملک

۱	۲۱/۰۱۰۴۶۹	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه اول	۱۵۸۳/۲۰	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۳,۴۹۶,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۱۳ و ۱۴	نقدی
۲	۲۱/۰۱۰۴۷۰	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه اول	۱۵۸۳/۲۱	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۲,۰۹۶,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۱۵ و ۱۶	نقدی
۳	۲۱/۰۱۰۴۷۱	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه اول	۱۵۸۳/۲۲	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۶,۵۷۶,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۱۷ و ۱۸	نقدی
۴	۲۱/۰۱۰۴۷۲	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه دوم	۱۵۸۳/۲۳	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۳,۸۸۸,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۱۹ و ۲۰	نقدی
۵	۲۱/۰۱۰۴۷۳	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه دوم	۱۵۸۳/۲۴	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۲,۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۲۱ و ۲۲	نقدی
۶	۲۱/۰۱۰۴۷۴	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه دوم	۱۵۸۳/۲۵	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۷,۰۶۸,۸۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۲۳ و ۲۴	نقدی
۷	۲۱/۰۱۰۴۷۵	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه سوم	۱۵۸۳/۲۶	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۳,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۱	نقدی
۸	۲۱/۰۱۰۴۷۶	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه سوم	۱۵۸۳/۲۷	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۲,۲۳۰,۴۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۲	نقدی
۹	۲۱/۰۱۰۴۷۷	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه سوم	۱۵۸۳/۲۸	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۶,۹۹۰,۴۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۳	نقدی
۱۰	۲۱/۰۱۰۴۷۸	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه چهارم	۱۵۸۳/۲۹	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۴,۱۱۲,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۴	نقدی
۱۱	۲۱/۰۱۰۴۷۹	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه چهارم	۱۵۸۳/۳۰	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۲,۵۷۷,۶۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۵	نقدی
۱۲	۲۱/۰۱۰۴۸۰	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه چهارم	۱۵۸۳/۳۱	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۷,۴۷۲,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۶	نقدی
۱۳	۲۱/۰۱۰۴۸۱	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه پنجم	۱۵۸۳/۳۲	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۴,۴۹۲,۸۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۷	نقدی
۱۴	۲۱/۰۱۰۴۸۲	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه پنجم	۱۵۸۳/۳۳	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۲,۹۱۳,۶۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ قطعه ۸	نقدی
۱۵	۲۱/۰۱۰۴۸۳	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه پنجم	۱۵۸۳/۳۴	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۷,۹۵۳,۶۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ قطعه ۹	نقدی
۱۶	۲۱/۰۱۰۴۸۴	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه ششم	۱۵۸۳/۳۵	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۰۳/۱۶	۱۴,۸۸۴,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه -دارای پارکینگ قطعه ۱۰	نقدی
۱۷	۲۱/۰۱۰۴۸۵	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه ششم	۱۵۸۳/۳۶	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۸۹/۵۵	۱۳,۲۶۰,۸۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۱۱	نقدی
۱۸	۲۱/۰۱۰۴۸۶	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران-طبقه ششم	۱۵۸۳/۳۷	آپارتمان	مسکونی	قدر السهم	۱۳۰/۰۸	۱۸,۴۳۵,۲۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ قطعه ۱۲	نقدی
۱۹	۲۱/۰۱۰۴۶۷	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران	۱۵۸۳/۱۹	مغازه	تجاری	قدر السهم	۳۰/۱۶۱	۹۲,۳۲۱,۶۰۰,۰۰۰	تخلیه-اعیان شامل همکف ۷۴/۷۴م.و نیم طبقه ۷۵/۸۷م.م	نقدی
۲۰	۲۱/۰۱۰۴۶۸	اراک-خیابان امام خمینی-نیش کوچه مهدیه-جنب بانک قرض الحسنه مهر ایران	۱۵۸۳/۱۸	مغازه	تجاری	قدر السهم	۷۱/۲۵	۱۳,۵۶۳,۲۰۰,۰۰۰	تخلیه	نقدی

اولویت فروش در شرایط مساوی با مناقضی خرید ساختمان بصورت یکجا می باشد









































۴  
پیشنهاد سر آشپز:  
گشنیز کباب



۷  
افسردگی  
در نوجوانان

# خانواده

شنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۸  
سال نود و چهارم - شماره ۲۷۵۱۲

۴۴۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



کرونا

شایعات و واقعیت ها



## شایعات و واقعیت‌ها درباره کرونا

● یگانه‌خدا می



بیماری کرونا و سایه ترسناکش به ایران هم رسید. مدتی قبل اعلام شد موارد ابتلا در ایران هم دیده شده و بعد هم خبر در گذشت چند نفر از مبتلایان منتشر شد. اخباری که باعث شد مردم بیشتر از پیش از این بیماری بترسند. این ترس باعث شد هر کسی هر اطلاعاتی که درباره این بیماری به دستش می‌رسید منتشر کند. طبق معمول هم شایعات زیادی از طریق کانال‌های تلگرامی بین مردم پخش شد. اخبار دروغی که گاهی باعث می‌شود اخبار درست کمتر مورد توجه قرار بگیرند و خطرها بیشتر شود.

### ● شایعات تند و سریع

شایعاتی که درباره کرونا منتشر می‌شود شکل‌های مختلفی دارد. بعضی از آنها به شرایط ابتلا و راه‌های انتقال بیماری مربوط است. بعضی‌ها به روش‌های پیشگیری و درمان می‌پردازد و بعضی شایعات هم مربوط به آمار مبتلایان و تعداد کشته‌هاست.

در چند روز ابتدای پخش خبر رسمی ورود کرونا به ایران توصیه‌هایی از قول پروفیسور سمعی جراح مغز معروف برای پیشگیری و درمان بیماری منتشر می‌شد که نسخه اش استفاده از عنبرنسا و خوردن جوشانده و شربت آلبیوم و عسل بود. شایعاتی که خیلی‌ها باور کردند و به دیگران هم توصیه کردند.

به گفته جامعه‌شناسان شایعات مربوط به کرونا از نوع «تند و سریع» است. یاسر یادگاری جامعه‌شناس می‌گوید: «شایعات تند و سریع» شایعاتی هستند که چون آتش به خرم می‌افتد. این نوع شایعه‌ها در زمانی کوتاه، گروه وسیعی را تحت پوشش می‌گیرد. آنچه درباره حوادث و فجایع، پیروزی‌های درخشان یا شکست‌ها در زمان جنگ انتشار می‌یابد از این نمونه است.

از آنجاکه این گونه شایعه‌ها بار هیجانی و عاطفی فراوان دارد و هیجان‌هایی چون وحشت، خشم و خوشحالی ناگهانی ایجاد می‌کند، موجب بازتاب فوری می‌گردد. باید دانست که این نوع برخورد با موضوع بیماری کرونا و شایعات مرتبط با آن می‌تواند از نوع شایعات به اصطلاح

شیطانی هم باشد. شایعات شیطانی از آن دسته از شایعات است که در زمان اضطراب مردم منتشر می‌شود. یعنی زمانی که همگی از یک چیز ترسیده‌اند و به همین سبب آماده پذیرش شایعاتی در مورد موضوع ترس خود هستند چنین شایعاتی قوت می‌گیرد. چنین شایعاتی که بر ترس مبتنی است، «شایعه شیطانی» خوانده می‌شود.

### ● از خوردن سیر تا دوش گرفتن با مایع ضد عفونی کننده!

مساله پخش شایعات درباره کرونا فقط به ایران محدود نمی‌شود و از آغاز فراگیری این بیماری اطلاعات نادرست در مورد چگونگی محافظت در برابر آلوده شدن به ویروس کرونا، در بسیاری از صفحه‌های اینترنتی بین المللی پخش شد.

مثل اینکه گفته می‌شد نامه یا بسته ارسال شده از چین می‌تواند حامل ویروس کرونا باشد در صورتی که خطر سرایت این ویروس از طریق محصولات یا بسته‌های پستی خیلی کم است، چون زمان حمل آنها روزها و هفته‌ها طول می‌کشد.

شایعه دیگر این بود که شستن بدن توسط مایع سفید کننده (بلیچ) یا قرار دادن آن در زیر بینی می‌تواند مانع ابتلا به ویروس کرونا شود. در صورتی که مواد ضد عفونی کننده ساخته شده از کلور و بلیچ (وایتکس)، حلال‌های کیمیایی، اتانول ۷۵ درصدی، اسید پر استیک و کلروفرم می‌توانند ویروس جدید کرونا را در روی اشیاء بین ببرند. اما اگر آنها روی پوست بدن بگذاریم تاثیر گذاری خیلی کم دارند یا اصلاً موثر نیستند ضمن اینکه استفاده از این مواد برای پوست می‌تواند به شما آسیب جدی بزند.

اخباری هم درباره اینکه حیوانات خانگی می‌توانند عامل شیوع ویروس کرونا باشند منتشر می‌شد که بسیاری از کسانی که از حیوان خانگی دارند نگران کرده بود.

حتی گفته شد خیلی‌ها حیوانات شان را به همین دلیل در خیابان‌ها رها کرده‌اند. در صورتی که سازمان بهداشت جهانی گزارش داده است که هیچ شواهدی مبنی آلودگی حیوانات خانگی مانند گربه‌ها و سگ‌ها به ویروس

کرونا گزارش نشده است. اما شستن منظم دستان با آب و صابون پس از لمس کردن این حیوانات که باعث جلوگیری از آلوده شدن به باکتری‌های معمول می‌شود، توصیه می‌شود.

در همان توصیه‌های بهداشتی که به پزشکان منسوب می‌شد گفته می‌شد شستشوی بینی با آب نمک مانع آلوده شدن به ویروس کرونا خواهد شد. در صورتی که سازمان بهداشت جهانی می‌گوید هیچ مدرکی برای تأیید این ادعا وجود ندارد. ضمن اینکه برخلاف ادعاها غرغره کردن مایع دهان شویه و آب نمک نمی‌تواند شما را در برابر ویروس کرونا محافظت کند. ممکن است برخی از موادی که برای شستن دهان به کار می‌روند، در برابر برخی از میکروب‌ها اثر داشته باشند، اما این مواد مانع آلودگی به ویروس کرونا نمی‌شود.

خبر نقش خوردن سیر در پیشگیری از ویروس کرونا هم زیاد پخش شد. اما مانند مورد قبلی هیچ مدرکی درباره اینکه بر اثر آن در برابر ویروس کرونا حفاظت می‌شود در دست نیست.

مهمترین اخبار صحیح و دقیق درباره کرونا این است که این ویروس در صورتی که با فرد مبتلا تماس داشته باشید منتقل می‌شود. به این شکل که وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می‌کند، از طریق قطراتی که از دهان یا بینی او خارج می‌شوند، این ویروس به فرد دیگری منتقل می‌شود. فردی که به ویروس کرونا آلوده شده باشد، تا ۱۴ روز اصلاً نمی‌داند مبتلا شده اما در این دوره زمانی ویروس قابل انتقال به افراد دیگر است. مهمترین راه صحیح و تأیید شده پیشگیری از ابتلا به کرونا این است که باید بهداشت شخصی تان را رعایت کنید. در این دوره با کسی دست ندهید و روبروسی نکنید. مرتب دست‌ها را به شیوه صحیح بشوید یا ضد عفونی کنید. از وسایل شخصی خودتان استفاده کنید. اگر کسی اطرافتان مبتلا شده با او تماس نداشته باشید یا حداقل فاصله دو متر از او را حفظ کنید. اگر مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، مشکلات ریوی و بیماری‌های قلبی هستید و سیستم ایمنی بدن تان ضعیف است باید بیشتر مراقب باشید و سعی کنید در نقاطی که تجمع زیاد است حاضر نشوید.

### ... کتاب نوجوان

#### نکته‌های داغ

#### برای بچه‌های عصبانی

کتاب «نکته‌های داغ برای بچه‌های عصبانی: مهارت‌هایی برای کنترل خشم» نوشته روانشناسی به نام جری وایلد است که به تازگی توسط نشر چشمه منتشر شده است.

جری وایلد که برای نگارش این مجموعه ۱۰ سال تجربه روان‌شناسی خود را در مدارس گردآوری کرده در این کتاب تلفیقی از مطالب و تمرین‌هایی را با عنوان درس ارائه کرده است. این ترجمه کرده و در آن سرفصل‌های زیر آمده است:

صحتی کوتاه با بزرگ‌ترها، پرسش‌نامه خشم، اشکال کار خشم، با خود حرف زدن، پنج راه اصلی عصبانیت که باعث می‌شود زندگی تان به هم بریزد، فکرها و احساس‌ها، باورهایی که باعث عصبانیت می‌شوند، باورهای منطقی و غیرمنطقی، به وجود آوردن تغییر، خطاهای فکری، رابطه اضطراب و خشم، برنامه‌ریزی، تصویرسازی منطقی - هیجانی و... این کتاب با ۸۵ صفحه مصور و قیمت ۱۸ هزار تومان منتشر شده و هم نوجوان‌ها و هم بزرگترهاشان می‌توانند آن را مطالعه کنند.

### پیشنهاد هفته

همیشه روال این بود که برای پر کردن اوقات فراغت هفتگی شما سه پیشنهاد تفریحی و فرهنگی مثل تئاتر و سینما و سفر می‌دادیم. این بار اما توصیه ما این است که تا می‌توانید از خانه بیرون نیایید، دید و بازدید نروید و فعلاً دور سفر را هم خط بکشید تا از ویروس کرونا در امان باشید. اگر لا به لای خانه تکانی و شلوغی‌های شب عید، فرصتی دست داد می‌توانید خودتان را با کتاب خواندن در خانه سرگرم کنید. این شما و این سه پیشنهاد مطالعه برای روزهای پیش رو.

### یک تکه آسمان

خدایا

قرآن را نوری قرار داده‌ای که در پرتو آن از تاریکی‌های گمراهی و نادانی برهیم، و شفایی برای هر که از سر تصدیق بر آن گوش نهد، و ترازوی عدلی که زبانه‌اش از حق منحرف نشود، و چراغ هدایتی که فروغ برهانش را خاموشی نیست، و رایت نجاتی که هر که قدم در پی‌اش نهاد و آیین او پیشه ساخت گمراه نگردد و آن که چنگ در دست‌آویز عصمتش زد دست هلاکت بدو نرسد.

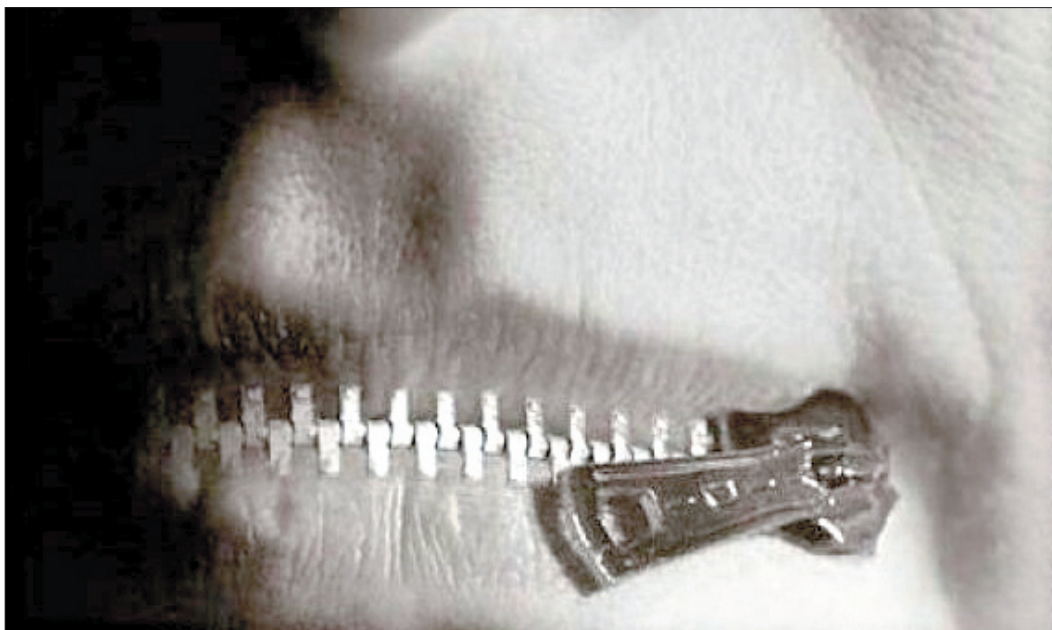
خدایا! همچنان که ما را به تلاوت قرآن یاری دادی و به عبارات نیکویش خشونت از زبان ما بر گرفتی، اینک ما را از کسانی قرار ده که در نگهداشت و حراست او آن سان که در خور اوست سعی می‌ورزند و با اعتقاد به تسلیم در برابر آیات محکمت‌ات، تورا عبادت می‌کنند.

دعای چهل و دوم صحیفه سجاده



بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه. رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و



# مار و پله

● نویسنده: مهدیس گلستانی

اشکال از خودشان است. مطمئنم، اصلاً نمی‌توانند ببینند مثل بچه آدم، آرام سرجایت نشسته‌ای و به حرف‌هایشان گوش می‌دهی. فکر می‌کنند لالی یا اصلاً زبان نداری.

همیشه همین‌طور است. تو سعی می‌کنی از همان اول سال بازی دوستانه‌ای بچینی. مهره‌ات را دقیقاً روی خانه شروع می‌گذاری و هی تاس می‌اندازی و از پله‌ها بالا می‌روی، تا این که بالاخره در خانه نود و نهم و یا یکی از همان نیش‌ها روانه خانه اولت می‌کنند. از وقتی یاد می‌آید روزهای اول مثل هم هستند. با همان کلمات و جملات. کلاس اول که بودم معلممان گفت: بچه‌ها تکلیف عیدتون اینه که هر روز خاطراتونو بنویسید، این که کجاها رفتین؟ چیا خوردین؟ کیا رو دیدین؟

می‌توانم خاطرات همه اول مهرهایی را که در مدرسه گذرانده‌ام عیناً در چند جمله برایتان خلاصه کنم. زنگ اول: چرا حرف نمی‌زنی؟ زنگ دوم: کم حرفی! زنگ سوم: صدا از تخته در او مدولی ما صدایی از تو نشنیدیم! و همین‌طور تا زنگ آخر ادامه پیدا می‌کند و در آخر هم به جای خداحافظی، با یکی از همان «چرا حرف نمی‌زنی‌ها» روانه خانه می‌شوم. قبل از این که این جمله را بگویند، همه چیز خوب پیش می‌رود. ساکت و آرام می‌نشینم و با دقت به حرف‌هایشان گوش می‌دهم.

چهارشنبه، سوم مهر، ده صبح: هفته اول مهر همه شوق و ذوق زیادی دارند. کلی معلم جدید می‌آید و بار گبار سؤالات بچه‌ها مواجه می‌شوند. بچه‌ها با هیجان سؤال‌هایشان را می‌پرسیدند و بگی‌نگی گاهی اوقات هم وسط حرف

ترکم نکن.

وقتی می‌گویی: «هزج مثنیٰ سالم» و من حتی نمی‌دانم خوردنی است یا پوشیدنی، چه نظری بدهم؟ نمی‌شود که در مورد همه چیز نظر داد.

از همه بدتر آن است که معلم بخشی از یک شعر را سر کلاس می‌خواند و بعد صبر می‌کند تا قبل از آن که حرفش تمام شود، تو ادامه شعر را مثل بلبل و هزار داستان بخوانی. کل هفتاد و پنج دقیقه را هم که نگاهم کنی یادم نمی‌آید. اصلاً همچین چیزی به عمرم نشنیدم. از خودم شعر بگویم؟ خودم آن را ادامه دهم؟ یا شعر دیگری را بخوانم؟ وقتی می‌گویی: «شمع را باید از این خانه به در بردن و کشتن»، آن قدر نگاهم می‌کنی تا ادامه‌اش را بخوانم، نهایتاً می‌توانم بگویم: «که جان دارد و جان شیرین خوش است».

گاهی اوقات اصلاً نمی‌خواهم حرف بزنم. حرف برای گفتن دارم، حتی در مورد حرف‌هایتان خوانده‌ام یا شنیده‌ام، اما تمایلی به بیان آنها ندارم. می‌خواهم بقیه حرف بزنند و من فقط بشنوم. اگر هم نخواهم حرف بزنم هم که تکلیف روشن است.

کل هفتاد و پنج دقیقه را چنان ساکت و دست به سینه می‌نشینم که فکر کنید لب‌هایم را به هم دوخته‌ام یا اگر دهان را باز کنم و بگویید: بگو، آآ، اصلاً زبانی در آن وجود ندارد.

خلاصه که دوست ندارم مثل ماهی گلی درون تنگ، مجبورم کنید دهانم را باز و بسته کنم و حرف‌های با ارزشم مثل حباب درون تنگ، در یک چشم به هم زدن از بین بروند.

هم می‌پریدند، همه چیز خوب بود. باب میل من. معلم جواب می‌داد و من گوش می‌دادم. تا این که بالاخره متوجه من شد، خلاصه از آن نگاه‌های آشنا می‌شد فهمید که تا دقایقی دیگر چه می‌گوید. خب، از اینجا به بعد بازی عوض می‌شود. اگر تو نمی‌خواهی بازی کنی، من هم اصراری به این بازی ندارم. مطمئن باش تاس نمی‌اندازم، از پله‌ها بالا نمی‌روم، تا تو مرا نیش بزنی. همان پایین می‌مانم.

یک قدم عقب‌تر از خانه شروع. مطمئن باش امکان ندارد کسی به من بگوید چرا حرف نمی‌زنی و من حرف بزنم. لااقل تا زنگ بخورد حرف نمی‌زنم. نمی‌فهمم چرا یک‌بار هم که شده این معلم‌ها نمی‌گویند: چرا این قدر حرف می‌زنی؟ زیاد حرف زدن که از حرف زدن بدتر است. از این‌ها هم که بگذریم بعضی‌ها اصلاً حرف نمی‌زنند، فقط می‌خواهند با صدایشان کلاس را مزین کنند.

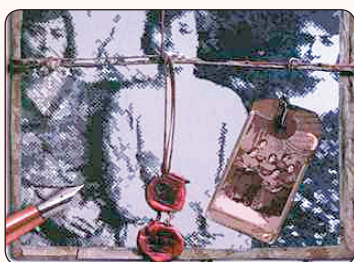
پشت سرهم و بدون وقفه، می‌گویند و می‌گویند و می‌گویند تا از گوش‌هایت خون بچکد. از همه جا تعریف می‌کنند، با سرعت و یک نفس. اصلاً امان نمی‌دهند از کسی صدایی دربیاید. آرزو می‌کنم جای مادر بزرگم بودم و این جور وقت‌ها سمعکم را در می‌آوردم.

خب چطور در مورد چیزی که تا به حال حتی اسمش را نشنیده‌ام، نظر بدهم، البته که بعضی‌ها این مهارت را هم دارند.

وقتی برای اولین بار، آن هم هشت صبح می‌پرسی: به نظرت چطور می‌شود از کسی متنفر باشیم، اما نخواهیم ترکمان کند؟ خب من چه بگویم؟ چیزی برای گفتن ندارم. اصلاً به نظر من باید خل باشی تا بتوانی به کسی که چشم دیدنش را نداری، بگویی

## ... کتاب تاریخی

### دفتر چه خاطرات



«دفترچه خاطرات شانزده زن ایرانی» نوشته نوشین احمدی خراسانی روایتی از زنان خوش‌اراده‌ای است که در تندبادهای مردسالاری قدیم نکرند. کتاب، خاطرات زنانی است که بین سال‌های ۱۲۹۰ تا ۱۳۱۰ خورشیدی متولد شده‌اند، با توجه به احوال آن روزگار طی طریق کرده‌اند و توانسته‌اند مدارج علمی و مرتبه اجتماعی به‌دست بیاورند. میرزاده نظیفی حریری

متولد ۱۲۹۰، بتول منجیلیان متولد ۱۲۹۱، شهربانو ضرابی ۱۲۹۴، لعل فیروزگر متولد ۱۲۹۴، عفت صفاکیش متولد ۱۲۹۵، مریم سلطانی متولد ۱۲۹۶، اشرف الملوک مصاحب متولد ۱۲۹۶، عزیزه شیبانی متولد ۱۲۹۶، خدیجه مقدم متولد ۱۲۹۷، عذرا ارشدی متولد ۱۳۰۰، قدسیه عماد متولد ۱۳۰۲، معصومه سهراب متولد ۱۳۰۴، فاطمه کیوان متولد ۱۳۰۶، پوراندخت شجیعی متولد ۱۳۰۸، اقدس نیرومندزاده متولد ۱۳۱۰، اعظم سپهرخادم متولد ۱۳۱۰ از زنان مصاحبه‌شونده بوده‌اند.

مؤلف کتاب را به نه فصل تقسیم کرده و خاطرات شفاهی این بانوان را در خلال مباحث این نه فصل گنجانده است. این کتاب را نشر روشنگران در ۳۸۷ صفحه و با قیمت ۵۰ هزار تومان به چاپ رسانده است.

## ... رمان

### روزگار عصیان

#### روزگار عصیان

رمانی بر اساس زندگی واقعی

ژانیت والز

حمیدرضا همایونی‌فر



اگر اهل رمان خواندن هستید، «روزگار عصیان» نوشته ژانیت والز را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

روزگار عصیان رمانی بر اساس زندگی واقعی است و والز در آن داستان مادر بزرگش لی لی کیسی اسمیت را تعریف می‌کند که گردباد، خشکسالی، سیل، رکود اقتصادی و غمبارترین

فاجعه شخصی را پشت سر می‌گذارد، اما صبور، سختکوش و مؤمن به زندگی، از همه این بلاها و دشواری‌ها سر بلند بیرون می‌آید تا داستانش برای نسل‌های بعد، قصه‌ای خواندنی و پرکشش باشد.

والز آثار پر فروش متعددی در کارنامه‌اش به ثبت رسانده که از میان آنها «قصر شیشه‌ای» و «روزگار عصیان» بیشترین اقبال و استقبال را از سوی مخاطبان داشته‌اند و به زبان‌های مختلف ترجمه شده‌اند.

چاپ اول این کتاب در ۲۴۰ صفحه از سوی نشر خزه به چاپ رسیده و با قیمت ۳۵ هزار تومان به فروش می‌رسد.



... پیشنهاد سر آشپز

## گشنیز کباب

گشنیز کباب یکی از غذاهای خوشمزه محلی است که در ماکو طبخ می‌شود. این غذا با ترکیب جادویی گوشت، سبزیجات و لپه تهیه می‌شود و به دلیل عطر و طعم فوق العاده اش، پختن آن را به شما توصیه می‌کنیم.

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
لپه	۱۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
رب	۲ قاشق
تخم مرغ	۱ عدد
گشنیز پاک شده	۲۵۰ گرم
لیمو عمانی	۳ عدد
آرد سفید	نصف قاشق
روغن مایع	به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان کافی

• طرز تهیه:

لپه‌ها را خیس کرده و جداگانه بپزید تا کاملاً نرم شوند. سپس آن را آبکش کرده و کنار بگذارید. آب لپه را دور نریزید. گشنیزها را هم بعد از پاک کردن بشویید و درشت خرد کنید. نصف یک پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید. نصف دیگر پیاز را با لپه در مخلوط کن ریخته و خوب له کنید. سپس این ترکیب را با گوشت مخلوط کرده و همراه با ادویه‌ها ورز دهید. تخم مرغ را داخل مواد بشکنید و خوب هم بزنید. روغن را داغ کرده و از مواد به اندازه یک گردو بردارید و به صورت کوفته قلقلی در بیاورید و در روغن سرخ کنید. گشنیزها را جداگانه در روغن تفت دهید.

... آشپزی سریع

## رولت مرغ و ژامبون

رولت مرغ و ژامبون یک غذای خوشمزه و سریع است که حتی بچه‌های بدغذا را هم سر ذوق می‌آورد.

• مواد لازم:

ژامبون	۱۰ ورق
آرد	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
سینه مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار کافی
روغن مایع	به مقدار کافی
آرد سوخاری	۱ پیمانه
پنیر ورقه ای	۱۰ ورق

• طرز تهیه:

۲ عدد سینه مرغ را شسته و با چاقو لایه‌هایی به ضخامت نیم سانتی متر از آن ببرید. سپس این برش‌ها را میان دو کبسه فریزر گذاشته و با گوشتکوب یا بیفتک کوب بکوبید تا ضخامت آن کم شود. روی سینه مرغ کوبیده شده کمی نمک و فلفل بریزید تا مزه دار شود. یک لایه پنیر و یک لایه ژامبون روی مرغ بگذارید و مواد را با هم رول کنید. رول را خیلی محکم بپیچید تا باز نشود. روی آن را سلفون بکشید و نیم ساعت در فریزر بگذارید تا کمی سفت شود. سپس در ظرف دیگری، تخم مرغ‌ها را شکسته و هم بزنید. حالا رول‌های مرغ را به ترتیب در آرد، تخم مرغ و آرد سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید.



از به جوش آمدن آب، داخل قابلمه بریزید و بعد از چند جوش زدن، گشنیز تفت داده شده را به آن‌ها اضافه کنید و پس از یک ربع کوفته‌های سرخ شده را داخل سس بریزید. پنج دقیقه بعد می‌توانید غذا را سرو کنید.

یک پیاز دیگر را خرد کرده و تفت دهید و یک قاشق آرد به پیاز بیفزایید. رب را اضافه کرده و با این ترکیب تفت دهید. یک پیمانه از آب لپه را به پیازداغ بیفزایید تا به جوش آید. لیمو عمانی‌ها را سوراخ کنید و بعد

... دنیای شیرین

## دسر شکلاتی آلمانی

دسر شکلاتی آلمانی، یک دسر ساده است که بدون فر تهیه می‌شود؛ با ساده‌ترین موادی که می‌توان در هر خانه‌ای پیدا کرد.

• مواد لازم:

پتی‌بور	۱۰۰ گرم
بیسکویت	یک عدد
تخم مرغ	۲۰ گرم
گردوی خرد شده	نصف پیمانه
شکر	دو قاشق
پودر کاکائو	

• طرز تهیه:

کره را روی حرارت ملایم بگذارید تا کره آب شود. بعد از آنکه کره آب شد، پودر کاکائو را به آن اضافه کرده و هم بزنید. سپس تخم مرغ و شکر را اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا شکر حل شود. نباید اجازه دهید سفیده تخم مرغ ببندد یا بپزد. بیسکویت‌ها را خرد کنید و در مخلوط کن بریزید تا کاملاً پودر شوند. مواد را از روی شعله بردارید و پودر بیسکویت و گردو را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

حالا مواد را داخل ظرف مناسب ریخته و روی آن را با پودر کاکائو و گردو بپوشانید. روی ظرف را سلفون بکشید و آن را به مدت دو ساعت داخل فریزر قرار دهید. بعد از دو ساعت دسر آماده است و می‌توانید آن را برش بزنید و سرو کنید.





## برای لاغر شدن، صبحانه زیاد و شام کم بخورید

در مقایسه با شام کاهش پیدا می کند. این نتایج همچنین نشان می دهد، خوردن صبحانه کم کالری باعث افزایش اشتها شده و میل به مصرف شیرینی جات را در طول روز بیشتر می کند. در حقیقت زمانی که بدن انسان وعده غذایی صبحانه را مصرف می کند به نسبت شام، دو برابر کالری بیشتری می سوزاند. نتایج این مطالعه همچنین نشان می دهد که افزایش قند خون و انسولین ناشی از غذا پس از صبحانه در مقایسه با شام کاهش پیدا می کند. این نتایج همچنین نشان می دهد خوردن صبحانه کم کالری باعث افزایش اشتها شده و میل به مصرف شیرینی جات را در طول روز بیشتر می کند. محققان توصیه می کنند بیماران چاق و همچنین افراد سالم به جای صرف شام سنگین، صبحانه زیادی میل کنند تا وزن بدن خود را کاهش داده و از بیماری های متابولیک جلوگیری کنند.

از رژیم غذایی یا سوخت و ساز در مقایسه با همان وعده غذایی مصرف شده برای شام می شود. افزایش قند خون و انسولین ناشی از غذا پس از صبحانه



پژوهشگران آلمانی می گویند مصرف غذاهای پر کالری در وعده صبحانه موجب افزایش سوخت و ساز بدن شده و به فرایند لاغری کمک می کند. این موضوع در مورد وعده شام برعکس است و نباید وعده غذایی شام را سنگین صرف کرد. دلیل این است که بدن در ساعات نخستین روز عمل پردازش و فراوری مواد غذایی را به طور بهتر و مؤثرتری انجام می دهد و انرژی بیشتری مصرف می کند. این فرایند به عنوان ترموژن ناشی از رژیم غذایی (DIT) شناخته می شود. ترموژن ناشی از رژیم غذایی به اصطلاح همان اندازه گیری چگونگی عملکرد متابولیسم بدن ما محسوب شده و میزان آن، بسته به وعده های غذایی متفاوت است. یک وعده غذایی که برای صبحانه خورده می شود، صرف نظر از مقدار کالری موجود در آن، باعث افزایش دو برابری انرژی گرمایی ناشی

## عادت های غذایی خطرناک را بشناسید



غذایی که می خوریم و سبک تغذیه و زندگی ما می توانند باعث ابتلا به بیماری های لا علاج یا صعب العالاجی مثل سرطان شوند. این عادت ها را بشناسید و از آنها دوری کنید.

**۱- مصرف زیاد نمک:** غذاهای نمک سود شده، غذاهای شور، سس سویا و به طور کلی استفاده زیاد از نمک می تواند تا ۱۵ درصد ابتلا به سرطان را افزایش دهد. نمک زیاد همچنین باعث فعالیت بیشتر باکتری هلیکوباکتر (عامل بروز سرطان معده) می شود.

**۲- زیاده روی در خوردن گوشت:** احتمال ابتلای افرادی که هر روز گوشت قرمز می خورند به سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات ۳ برابر بیشتر است. بنابراین مصرف گوشت را به ۲ تا ۳ وعده در هفته کاهش دهید.

**۳- نوشیدن الکل:** نوشیدنی های الکلی خیلی زود باعث ابتلا به سرطان های کبد، دهان، روده بزرگ و مری می شوند و اتفاقاً در این باره اصلاً با کسی شوخی ندارند.

**۴- ته دیگ و سرخ کردنی ها:** مواد غذایی سرخ شده که در دمای بالاتر از ۱۲۰ درجه سانتیگراد تهیه شده اند سرطان زا هستند. متأسفانه باید بگوییم همه سرخ کردنی ها از کتلت و سیب زمینی سرخ شده گرفته تا چیپس و ته دیگ، شامل این بند می شوند. سرخ شدن در دمای بالا باعث ایجاد ماده سرطان زایی به نام «آکریلامید» در بدن می شود.

**۵- سم سفیدی به نام شکر:** شکر سم سفیدی است که مصرف آن در هر نوع غذایی، از کیک های خانگی گرفته تا چای شیرین صبح یا بیسکویت رژیمی تان، می تواند احتمال ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۷۸ درصد افزایش دهد.

**۶- مصرف غذاهای مانده:** در غذاهای مانده سمی به نام «آفلاتوکسین» تولید می شود که می تواند زمینه ساز بروز سرطان معده باشد. آفلاتوکسین در آجیل های کهنه و مواد غذایی کپک زده وجود دارد و حتی برنج و گندم نم کشیده و ادویه ها و فراورده های لبنی هم می توانند به آن آلوده شوند.

## نشستن های طولانی خطری جدی برای قلب زنان

همچنین نشستن های طولانی مدت با بالا رفتن وزن، افزایش سایز دور کمر و بالا رفتن سطح تری گلیسیرید مرتبط است. متخصصان با تاکید بر اینکه فوائد ورزش کردن شناخته شده است، می گویند: بیشتر افراد آگاه نیستند که نشستن های طولانی مدت می تواند فوائد ورزش را از بین ببرد.

در این بررسی محققان آمریکایی فعالیت بدنی ۵۱۸ زن را در دوران یائسگی و برای مدت ۱۴ روز تحت کنترل قرار دادند. میانگین سنی این زنان ۶۳ سال بوده و در گروه افراد چاق قرار داشتند. نمونه خون این افراد نشان داد زنانی که مدت زمان زیادی را در حالت نشسته و بی تحرک طی می کنند بیشتر در معرض بالا رفتن سطح انسولین و مقاومت انسولینی قرار دارند.

بیشتر افراد از این موضوع آگاهی دارند که بی تحرکی برای سلامتی ضرر دارد اما نتایج یک تحقیق نشان می دهد زنانی که ساعات طولانی را بدون حرکت و با یکجا نشستن می گذرانند بیش از آنچه تصور می شود با خطر روبرو هستند.

در این بررسی آمده است: نشستن های طولانی مدت فاکتورهای خطر را در بروز بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد به ویژه آنکه فرد در فاصله های زمانی مشخص تغییر وضعیت ندهد.

به گفته متخصصان آمریکایی به ازای هر یک ساعتی که فرد بیشتر در حالت نشسته و بی تحرک سپری می کند سطح انسولین حدود شش درصد بیشتر می شود و مقاومت به انسولین را هفت درصد افزایش می دهد.



## اشتباهاتی که باعث باز شدن منافذ پوستتان می شوند

### پوستتان رطوبت ندارد

خشکی پوست باعث می شود منافذ پوست گسترده شوند و بزرگ تر به نظر برسند. بهتر است از یک مرطوب کننده متناسب با نوع پوست استفاده کنید و از شستن مکرر پوست به ویژه با صابون و شوینده های قوی اجتناب نمایید.

### زیاد آرایش می کنید

پوست شما از خود چربی تولید می کند و وقتی دائماً به پوست خود کرم پودر و پنکیک بزنید، یک لایه چربی، آلودگی و مواد آرایشی روی پوست تان خواهید ساخت. این آرایش کردن های مداوم، جوش زدن پوست و بزرگ شدن منافذ را در پی دارند.

### تغذیه خوبی ندارید

محصولات لبنی، الکل، و مواد غذایی ای که قند تصفیه شده زیادی در خود دارند، تند یا سرخ شده هستند، برای پوست مضرند. این مواد غذایی می توانند باعث بروز التهاب در بدن شود و پوست را مستعد جوش سازند. جوش ها باعث تضعیف غدد چربی پوست و دهانه ی فولیکول های مو می شوند، مسأله ای که موجب بزرگ تر شدن منافذ پوست می شود.

انجام شود می تواند منجر به خشکی پوست و بزرگ تر شدن منافذ آن شود.

لایه برداری بیش از حد گرد و غبار و آلودگی های محیط اطراف را به پوست جذب می کند که باعث بزرگ تر شدن منافذ پوست می شود.



چربی زیاد، سلول های مرده ی پوست و باکتری ها می توانند باعث مسدود شدن منافذ پوست شوند، مسأله ای که موجب می شود منافذ بزرگ تر به نظر برسند.

اما تحقیقات نشان داده مراقبت بیش از اندازه هم خوب نیست و بعضی از عادت های ما و کارهایی که در برنامه روزانه برای مراقبت از پوست خود انجام می دهیم، بیشتر از هر عامل خارجی دیگری به منافذ پوست ما صدمه می زنند.

### جوش ها را به زور تخلیه می کنید

اگر سعی کنید جوشی را که هنوز آماده تخلیه نیست، به زور پاکسازی کنید به باکتری های پوست اجازه می دهید وارد لایه های عمیق تر شوند و پوست را بیشتر تحریک کنند، در نتیجه منافذ پوست بزرگ تر می شوند و جای جوش روی صورت تان باقی می ماند.

### بیش از اندازه لایه برداری می کنید

استفاده از اسکراب، ماسک ها و کرم های لایه بردار می توانند پوست مرده شما را پاکسازی کنند اما همین کار اگر بیش از حد



## چطور با افراد عصبی برخورد کنیم؟



### • عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

گاهی قهر و ناراحتی در بزرگترها بیشتر از کودکان است. افراد بزرگسال هم در اکثر مواقع نمی‌توانند احساساتشان را کنترل یا بیان کنند. خوشبختانه می‌توانیم از بزرگترها انتظار این را داشته باشیم که آنها انسان‌هایی منطقی‌اند که می‌توانند فکر کنند و خشم خود را کنترل کنند. ولی برقراری ارتباط با فردی عصبی کمی فرق می‌کند. خشم بخشی از احساسات ماست که هرازگاهی آن را تجربه می‌کنیم اما کسی که از عصبانیت به عنوان یک حربه برای برخورد با مسائلش برخورد می‌کند، ارتباط گرفتن با او کار سختی است. در ادامه روش‌هایی پیشنهاد می‌کنیم که با به کارگیری آنها می‌توانید طرز برخورد با افراد عصبی را فرا بگیرید.

#### عدم تغییر دیگری

وقتی کسی خلق عصبی دارد و دائم در حال داد و بیداد است، شما نمی‌توانید افکار یا بهتر است بگوییم «منش» او را تغییر دهید. این وضعیت وقتی بدتر می‌شود که با چنین فردی ارتباط نزدیکی دارید. پذیرش رفتارهای دیگری، یکی از قسمت‌های بسیار سخت ارتباطاتمان است. البته می‌توانید به او پیشنهاد کمک بدهید، ولی نمی‌توانید کنترلش کنید.

#### پرسیدن علت ناراحتی

بزرگسالی که همیشه در حال بهانه‌گیری و خشم است، قادر به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نیست. بنابراین شما باید پیش قدم شوید و از او بپرسید چه چیزی ناراحتش کرده است. اول از همه خودتان باید آرام باشید و به او فرصت بدهید خودش را خالی کند. یادتان نرود که رمز موفقیت در این است که صبور باشید. مثلاً می‌توانید در این شرایط بگویید: «از روی رفتار می‌تونم حدس بزنم که تو از چیزی ناراحتی. لطفاً در موردش با من حرف بزن تا اگر کمکی از دستم برمیاد، برات انجام بدم. آگه الان نمی‌تونی درموردش صحبت کنی، لطفاً هروقت حوصله‌اش رو داشته، بیا پیشم. من همیشه آماده شنیدن حرفاتم.»

#### پذیرش احساسات طرف مقابل

باید به طرف مقابلتان این اطمینان را بدهید که داشتن چنین احساساتی طبیعی است. این بسیار مهم است، حتی اگر روش ابراز احساساتش را قبول نداشته باشید. تأیید احساساتی مانند خشم یکی از بخش‌های طبیعی زندگی است که می‌تواند به مردم کمک کند با احساساتشان سالم‌تر برخورد کنند. به او بگویید که همان‌طور که رفتارهای خوب او را قبول دارید، رفتارهای منفی‌اش را هم می‌پذیرید. مثلاً می‌توانید بگویید: «انگار از این شرایط عصبانی هستی و البته عصبانیت هم کاملاً طبیعی. به‌نظرت می‌تونیم درموردش با هم حرف بزنیم و یه فکری بکنیم تا احساس بهتری پیدا کنی؟»

#### عذرخواهی کنید

در بیشتر مواقع، عذرخواهی کردن یک جورایی آب ریختن بر روی

آتش است. اما اگر حس می‌کنید کار اشتباهی نکرده‌اید، می‌توانید بابت این معذرت بخواهید که باعث شدید طرف مقابلتان احساس بدی پیدا کند. اگر هم اشتباه کردید آن را بپذیرید و مثلاً می‌توانید بگویید: «خیلی متأسفم که این کار رو کردم. می‌دونم که بابت این کار چقدر ناراحتی و هر کاری از دستم بریاد برای جبران کارم انجام می‌دم.»

#### زمان بدهید

کسی که به‌شدت عصبانی است، ممکن است نخواهد یا نتواند که گفت‌وگویی منطقی با شما داشته باشد. گاهی بهترین کار این است که به او فرصت بدهید آرام شود تا بعداً بتواند با شما حرف بزند. اگر این شخص کسی است که با شما زندگی می‌کند، می‌توانید در این لحظات به اتناق دیگری با حتی بیرون خانه بروید و سرتان را گرم کنید. در این مواقع هرچه بیشتر طالب حرف زدن در آن شرایط باشید، ممکن است وضعیت بدتر شود.

#### بحث قبلی را تمام کنید

اگر مکالمه‌ای که داشتید باعث عصبانیت فرد مقابلتان شده است، بهتر است ادامه بحث را فعلاً رها کنید و برای زمان دیگری بگذارید. به طرف مقابلتان فرصت بدهید بر خشم اولیه‌اش غلبه کند و بعد که آرام و منطقی شد، دوباره با او صحبت کنید.

#### از ضمیر «ما» استفاده کنید

استفاده از کلمات «من» و «تو» شما را از طرف مقابلتان جدا می‌کند و این جدایی باعث می‌شود فردی که عصبانی شده، حالت دفاعی بیشتری بگیرد یا عصبی‌تر شود. استفاده از کلمه «ما» این‌طور القا می‌کند که شما هر دو در یک تیم هستید و تاحدی از خشم او کم می‌کند. مثلاً این جمله ممکن است باعث افزایش خشم شود: «تو نباید اینقدر این موضوع را بزرگ کنی. منم با چنین مشکلی روبرو بودم ولی اینقدر بزرگش نکردم.» می‌توانید همین جمله را به این شکل بگویید: «برای حل این مشکل چی کار می‌تونیم بکنیم؟ می‌تونیم با هم فکری بهترین راه رو پیدا کنیم.»

#### لحن صدایتان را کنترل کنید

سعی کنید لحن صدای‌تان طبیعی و مثبت باشد. وقتی با فردی عصبی حرف می‌زنید، نباید این‌طور به‌نظر برسد که دارید دل‌سوزی می‌کنید یا خودتان را برتر از او می‌دانید. اگر فکر کند نگاه بالا به پایین به او دارید، ممکن است عصبانی‌تر شود یا دیگر به حرف شما گوش ندهد. یادتان باشد طعنه‌آمیز هم حرف نزنید. تن صدای خود را ثابت نگه دارید تا طبیعی به‌نظر برسد.

#### او را از هیجانش خارج کنید

سعی کنید پس از اینکه فرد احساساتش را بروز داد و تخلیه شد، او را از هیجان به سمت منطقی ببرید. البته این روش برای همه جواب نمی‌دهد، ولی اگر کمک کنید کسی بفهمد که عصبی شدن مشکلی را حل نمی‌کند، ممکن است همین شروعی برای منطقی فکر کردن او هم باشد. مثلاً بهتر است بگویید: «هی دونم که حالا عصبانی هستی که البته حق هم داری که عصبانی باشی. بیا با هم حرف بزنیم و ببینیم چه راه‌هایی برای حل این مشکل داریم و با هم اوضاع رو بهتر کنیم.» اما در این روند باید حتماً احساساتش را تأیید کنید تا حرف‌های‌تان را حمل بر خودبزرگ‌بینی نگذارد.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### خطر زوال عقل

#### در پسران قدبلند کمتر است

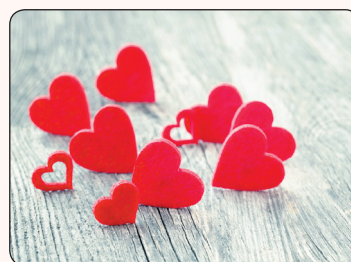


نتایج مطالعات جدید محققان دانمارکی نشان می‌دهد، خطر ابتلا به زوال عقل در مردان جوانی که از میانگین قدی بلندتری برخوردار هستند، به ازای هر ۶ سانتی‌متر ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. البته تحقیقات پیشین نشان داده بود که قد می‌تواند عاملی تعیین‌کننده در ابتلای افراد به زوال عقل باشد، اما در اکثر این

مطالعات عوامل ژنتیکی، محیطی یا دیگر فاکتورهای مربوط به سال‌های اولیه زندگی که ممکن است هم با قد و هم با زوال عقل در ارتباط باشند، نادیده گرفته شده‌اند. محققان در مطالعه جدیدشان ضمن در نظر گرفتن این فاکتورها، داده‌های مربوط به ۶۰۰ هزار مرد دانمارکی را مورد بررسی قرار دادند. در مجموع ۱۰ هزار نفر از این مردان در سنین بالاتر دچار زوال عقل شده بودند. نتایج نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل در مردانی که از نظر میانگین قدی بلندتر هستند، به ازای هر ۶ سانتی‌متر ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. وقتی محققان نقش بالقوه هوش یا تحصیلات را در نظر گرفتند، تغییری که در ارتباط میان قد و خطر ابتلا به زوال عقل در افراد ایجاد شد جزیی بود. پژوهشگران دریافتند که این تناسب بین برادرانی که تفاوت قدی دارند هم برقرار است.

### ... توصیه عاشقانه

#### چسب رابطه همسران



شاید بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترک، تصور کنید که همسران نیازی به شنیدن تمجیدهای شما ندارد و قطعاً خودش از نظر مثبتی که به او دارید، مطلع است.

اما واقعیت این است که نیاز به دیده شدن و تأیید شدن، همیشه در هر فردی زنده است و حتی اگر بارها و بارها از ویژگی‌های مثبت همسران تعریف کرده باشید، باز هم باید به این کار ادامه دهید.

در واقع تعریف و تمجید در رابطه همسران، مثل چسب عمل می‌کند و باعث استحکام بیشتر رابطه می‌شود. سعی کنید که تمجید شما صادقانه باشد.

هم از ویژگی‌های اصلی شخصیت همسران، مثل خوش صحبتی، تدبیر، شجاعت، مدیریت، صداقت و... تعریف کنید و هم از ویژگی‌های جزیی‌تر او، مثل غذایی که خوب پخته، دست فرمان خویش، دقت و ظرافتی که در تربیت فرزندان به کار می‌برد و... تمام این تمجیدها باعث می‌شوند همسر شما به رابطه‌تان دلگرم شده و در روزهای سخت زندگی با اعتماد به عشقی که میان شما جریان دارد دشواری‌ها را تاب بیاورد.



## ● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

# افسردگی در نوجوانان



شود، یا پر خاشگری کند.

### ارتباط با نوجوان افسرده

**کمک کنید نه نصیحت:** نوجوانان به شدت روی شنیدن نصیحت حساس هستند. وقتی فرزند نوجوان شما شروع به صحبت کرد، او را انتقاد و قضاوت نکنید. مهم‌ترین نکته این است که فرزند شما ارتباط برقرار کرده است. بهترین کار این است که به او نشان دهید که کنارش هستید و او را تنها نمی‌گذارید. با یک قضاوت یا نصیحت کردن عجولانه ممکن است او دیگر برای ارتباط با شما اعتماد نکند.

**هول نکنید:** اگر در ابتدا نوجوان افسرده شما را پس زد دست از تقلا برای دلجویی او، برندارید. حرف زدن در مورد افسردگی برای نوجوانان خیلی سخت است. حتی اگر بخواهند نیز احتمالا بیان احساسات برایشان خیلی سخت است. به او نشان دهید که می‌خواهید به حرفش گوش دهید و نگران او هستید، ولی به آرامش او هم احترام بگذارید. در ضمن وقتی با پریشانی یا عصبانیت او مواجه شدید خودتان بیشتر از او بهم نریزید. اگر او آشفتگی شما را ببیند حس عذاب وجدان می‌گیرد و تلاش برای خودسانسوری می‌کند.

**عدم ساده‌انگاری مشکل:** سعی نکنید که احساسات او را تغییر دهید. حتی اگر این احساسات و نگرانی‌ها از نظر شما احمقانه و غیرمنطقی باشند. شما نمی‌توانید افسردگی را با حرف زدن از بین ببرید. این کار شما یعنی ساده‌انگاری وضعیت سخت نوجوان. که این بدترین حسی ست که می‌توانید به یک نوجوان بدهید.

حتی اگر صادقانه تلاش کنید تا به او بفهمانید که اوضاع آن قدرها هم خراب نیست، او فقط این طور برداشت می‌کند که احساساتش را جدی نگرفته‌اید.

### افسردگی در نوجوان و بزرگسالان چه فرقی دارد؟

افسردگی در نوجوانان تفاوت‌های زیادی با افسردگی در بزرگسالان دارد. علایم زیر در نوجوانان افسرده معمول تر از بزرگسالان افسرده است.

**قطع ارتباط:** یکی از نکاتی که باید در مقایسه افسردگی بزرگسال و نوجوان به آن توجه کرد این است که هنگامی که بزرگسالان دچار افسردگی می‌شوند، خودشان را از همه جدا می‌کنند. اما نوجوانان معمولا چند تن از دوستان‌شان را نگه می‌دارند. با این حال نوجوانان افسرده ارتباطات اجتماعی کمتری دارند. آنها از والدین خود و افرادی جدا می‌شوند که به نوعی برایشان محدودیت ایجاد می‌کنند و کم کم با افراد جدید و غریبه‌ای دوست می‌شوند.

**زودرنجی و حساسیت:** نوجوانان افسرده همیشه احساس بی‌ارزشی و تهی بودن، دارند. این باعث می‌شود انتقاد، طرد شدن و شکست برای آنها سخت‌تر از همیشه و حتی افراد بزرگسال باشد. تحمل این موضوع به‌ویژه برای نوجوانان «جاه‌طلب» سخت‌تر است.

**دردهای بی‌ریشه:** نوجوانان افسرده ممکن است دائم از سردرد یا دل درد شکایت کنند. اگر پزشک نتواند با معاینه‌ای کامل دلیل علمی این دردها را پیدا کند، نوجوان احتمالا به افسردگی مبتلاست. به این دردها، درهای روان‌تنی گفته می‌شود. یعنی دردهایی که ریشه جسمی ندارند، شاید اصلا در آزمایشات دیده نشوند اما وجود دارند. که بیشتر این دردها از ناحیه شکم و معده هستند.

**پر خاشگری:** همان‌طور که در ابتدا اشاره شد، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افسردگی در نوجوانان بیشتر پر خاشگری است تا غم. نوجوان افسرده ممکن است بدخلق و کینه‌جو باشد. او ممکن است خیلی زود کلافه

نوجوانی یکی از عجیب‌ترین و در عین حال حساس‌ترین دوره‌های زندگی فرد است. نوجوان در عین حال که سرخوشی زیادی را تجربه می‌کند می‌تواند در عرض چند ثانیه دچار حملات افسردگی شود. افسردگی در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید به آنها صدمه می‌زند. در واقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان، یکی از آنها در مقطعی از نوجوانی دچار افسردگی می‌شود. این علایم به دلیل ساختار فیزیولوژی بدن، تغییراتی که به‌خاطر دوره بلوغ به وجود می‌آیند، و همچنین فشارهای زیاد روانی که با آن مواجه هستند، طبیعی است. خوشبختانه افسردگی در نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان، درمان‌پذیرتر است و والدین و اطرافیان نوجوان می‌توانند به او در حل این تعارضات کمک کنند.

اما نکته نگران‌کننده‌ای که وجود دارد این است که نوجوانان پذیرای کمک‌هایی که اطرافیان به آنها می‌کنند، نیستند. نکته‌ای که باید اطرافیان نوجوان به آن توجه کنند این است که بدخلقی‌ها و عصبانیت‌های گهگاهی که در نوجوان دیده می‌شود، متفاوت از افسردگی در این سن است. تأثیرات منفی افسردگی در نوجوانان بسیار فراتر از غم و غصه است. افسردگی می‌تواند شخصیت فرد را در دوران نوجوانی کاملاً نابود کند. این مشکل باعث می‌شود تا فرد حس ناراحتی، ناامیدی و عصبانیت وحشتناکی را تجربه کند. خیلی از رفتارهای خروشان و ناسالم نوجوانان و بی‌ادبی آنها می‌تواند نشان‌دهنده افسردگی باشد. نوجوانان ممکن است این رفتارهای ناسالم را نشان دهند تا درد پنهانی خود را تحمل کنند. در زیر به چند رفتاری که نشان‌دهنده افسردگی در نوجوانان است، اشاره می‌شود:

**فرار کردن:** فرار کردن یکی از رفتارهای رایج در نوجوانان افسرده است. نوجوان افسرده در هر محیطی احساس خفقان می‌کند و در صدد فرار و رهایی است. اما در بسیاری از موارد فرار کردن یک نوع رفتار جلب توجه برای نوجوان محسوب می‌شود.

**اعتماد به نفس پایین:** افسردگی می‌تواند در نوجوان باعث احساساتی شود که اعتماد به نفسشان را تحت تأثیر قرار دهد. زشت‌بودن، خجالت زدگی، شکست‌خورده‌گی، احساس تهی و بی‌ارزش بودن از جمله این احساسات است. که همین می‌تواند روابطشان را محدود کند و آنها بیشتر از قبل تنهایی را به در جمع بودن ترجیح دهند.

**اعتیاد به موبایل:** گاهی نوجوانان از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات استفاده کنند. ولی استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند و اینترنت، فقط تنهایی آنها را بدتر می‌کند و افسردگی در نوجوانان را تشدید می‌نماید. همچنین یکی از راه‌های پس‌رفت در درس‌هایشان استفاده بیش از حد و اعتیاد به موبایل است.

**بی‌احتیاطی و خشونت:** این رفتارها که بیشتر در خود نوجوانان نشانه‌گر ترس و شجاعت بودن است، زیاد دیده می‌شود. اعتیاد به موادمخدر، رانندگی‌های پرخطر، آسیب به خود مثل تیغ‌انداختن به بدن و... گاهی اوقات هم پسران نوجوان قربانی خشونت و قلدرهایی در مدرسه می‌شوند. این مسئله باعث افسردگی در نوجوان می‌گردد. به همین خاطر ممکن است که آنها به خشونت و پر خاشگری پناه ببرند.

## ... بچه‌ها و یافته‌ها

### حذف صبحانه کودکان را کم هوش می‌کند

دوران کودکی یک دوره حیاتی است که الگوهای رژیم غذایی و شیوه زندگی در این دوره آغاز می‌شود، و این عادات‌ها می‌توانند پیامدهای فوری و طولانی مدت مهمی داشته باشند. عادت صبحانه خوردن بدون استثناء از کودکی باید شروع شود.



خوردن صبحانه نامنظم باعث می‌شود که با تعداد زیادی افراد ناسالم روبرو باشیم، مانند افراد سیگاری، الکلی و... اما طبق یک مطالعه که توسط محققان مدرسه پرستاری دانشگاه پنسیلوانیا انجام شد، کودکانی که صبحانه نمی‌خورند قدرت کلام، عملکرد و IQ آنها نسبت به سایر کودکان که به‌طور مرتب صبحانه مصرف می‌کنند، در سطح پایین‌تری قرار دارد. محققان داده‌های مربوط به ۱۲۶۹ کودک شش ساله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند کودکانی که به‌طور مرتب صبحانه را حذف می‌کنند، ضریب هوشی کمتری نسبت به کودکانی که همیشه صبحانه می‌خورند، دارند. نمرات عملکرد ضریب هوشی در میان کودکان که صبحانه را فراموش کرده بودند ۲/۵۰ امتیاز کمتر بود و نمره کلامی آنها ۵/۵۸ امتیاز کمتر بود. این مطالعه توسط موسسه ملی علوم بهداشت محیطی انجام شده است.

## ... اشتباه‌های رایج

### اقتدار به جای سخت‌گیری

بسیاری از والدین چندان تمایلی به نشان دادن سخت‌گیری در قبال بچه‌ها ندارند. آنان ترجیح می‌دهند با بچه‌ها رفتاری دوستانه داشته باشند و با آنها مهربان باشند.

«نه گفتن» به بچه‌ها برای آنان دشوار است و اگر بخواهند گاهی کودک را مجاب کنند که از آنها حرف‌شنوی داشته باشند، به مشکل برمی‌خورند. اما



باید بدانید که مهم‌ترین ویژگی پدر و مادر اقتدار آنها است. والدین مقتدر کسانی هستند که با اعتماد به نفس خود، سعی بر مدیریت و کنترل رفتار بچه‌ها دارند. قوانین و قواعد وضع‌شده از سوی والدین برای بچه‌ها ارزش است و از والدین حرف‌شنوی دارند؛ والدین مقتدر مهربان و با محبت هستند و به‌شکل منطقی و معقول، دلیل انتظارات‌شان از بچه‌ها را به آنها توضیح می‌دهند. آنها مدام دعوا نمی‌کنند، بلکه با فرزندشان مذاکره می‌کنند.

اگر بچه‌ها دیدگاه‌شان را محترمانه مطرح کنند، گوش‌شنوای آنها خواهند بود. در این خانواده‌ها ارتباط کلامی زیادی بین کودک و والدین وجود دارد و انضباط توأم با استقلال، تنظیم کار و مشورت در بین اعضای خانواده دیده می‌شود.



## امروز در تاریخ

دمکراسی در ایران سال ۱۷۳۱ پیش از میلاد

به نوشته مورخان رومی-یونانی و ارمنی و تطبیق تقویم‌ها، مهر داد یکم ششمین شاه ایران از دودمان اشکانیان یکم مارس سال ۱۷۳ پیش از میلاد در اجتماع بزرگان ایران اعلام کرد که تصمیم گرفته است کشور دارای ضوابط جامع و ماندنی شود تا حقوق و تکالیف همه در آن روشن باشد. این تصمیم مهر داد مورد تأیید حاضران در نشست قرار گرفت و ایران قانون اساسی و دو مجلس شد که مجمه‌عاد: دو مجلس (امپسترات) مرگفتند.

افتادن کرمان به دست شاهزاده خرم

شاهرخ میرزا گورکانی پسر امیر تیمور و جانشین او در نخستین هفته مارس ۱۴۱۶ شهر کرمان را متصرف شد و آن را ضمیمه قلمرو پسر خود ابو الفتح ابراهیم حاکم فارس کرد. شاهرخ پس از فتح کرمان به دیدار شاه نعمت الله ولی «عارف معروف که در ماهان سکونت داشت شتافت و از وی استدعای اندرز کرد و شاه نعمت الله او را نصیحت به فروتنی و ساده زیستن کرد، از هم نشینی با چالپوسان و مکران با برحذر داشت و گفت که شخصاً به شکایات و درد مدارک اتباع گوش فرادهد، قاضی خوب برگزیند و کاری کرد که عوام اما دبدبانه او به فساد و تباه بگرازند.

از دو اجماع محمد، ضابطه‌ای نافوز به

محمدرضا پهلوی ولیعهد وقت که هنوز بیش از ۱۹ سال و ۵ ماه و ۵ روز نداشت در نیمه اسفندماه ۱۳۱۷ با یک کشتی نیروی دریایی ایران در اهر مصر بود تا با فوزه بفؤادخواهر ملک فاروق پادشاه آلبانیایی تبار وقت مصر ازدواج کند. مورخان، ازدواج محمدرضا و فوزه را یک ازدواج که انگیزه‌های سیاسی باعث آن شده بود ذکر کرده‌اند. این نخستین ازدواج شاه بود که در پی آن نباید دو طرفه چند سال بعد شاه را ترک کرد و در سال ۱۳۴۹ اهر مصر طلاق گرفت ولی دولت ایران تا سه سال بعد از آن، اب، طاهر را نه سمت شناخت.

## دیگر رویدادهای آمارس

۱۹۱۲: سروان «البرت بری» افسر ارتش آمریکا،  
بر فراز ایالت میسوری از یک هواپیما با چتر از ارتفاع  
پانصد متری بیرون پرید و پس از ۱۵۰ متر سقوط آزاد چتر  
خود را که ۱۱ متر قطر آن بود باز کرد و بر زمین فرود آمد.  
۱۹۴۱: یک فرستنده رادیو FM در آمریکا کار  
خود را آغاز کرد که نخستین فرستنده غیر آزمایشی از  
این دست بود.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

## قاب امر وز



به خانمان های لاس و گاس - آمریکا / مهر

## سیرا ده

از صومعه بی، به خیابان درآمد

با باده پرستان به مناجات درآمد

جدید وضو کر دہ جام می و سرمست

در دیر مغان رفت و به طاعات درآمد

هم کس که ز اسم او خجرات خج داشت

از نفی بیرون رفت و به اثبات درآمد

بنظر طریفه که هر که بگذشت از سر درمان

درد دلش از راه مداوات درآمد

---

ای دل جو در بتکده در کعبه گشودند

بشتاب که هنگام عبادات درآمد

## فارغ بنشست از طلب چشمه حیوان

همچو خضر آنکس که به ظلمات درآمد

مستان خراش به در دیر کشیدند

در حال که خواهجو به خرابات درآمد

## خواجوى کرمانى

--	--

جدول شرح در متن ۵۲۰۶

غلامحسین باغبان

[illegible]

## سودو کو

۲۶۹۳

۳	۲	۶	۸					
					۶		۵	
					۹	۳		
							۷	۴
۵	۸						۹	۲
۱	۹							
		۳	۵					
	۷		۹					
		۵			۷	۲	۶	۳

၈	၃	၁	၂	၆	၇	၉	၅	၄
၉	၅	၃	၈	၄	၁	၂	၆	၇
၂	၆	၇	၉	၅	၃	၈	၄	၁
၁	၈	၄	၇	၃	၂	၆	၉	၅
၆	၂	၉	၁	၈	၅	၇	၃	၄
၇	၄	၅	၆	၉	၁	၈	၂	၃
၅	၁	၂	၆	၇	၃	၈	၄	၁
၃	၈	၁	၅	၇	၄	၂	၆	၉
၄	၉	၂	၁	၈	၅	၇	၃	၄
၃	၈	၁	၅	၇	၄	၂	၆	၉

حل ۲۶۹۲